De klankschaal

winter 2010

Leven in Aandacht

jaargang 16 - nr. 31

Bouwen aan sangha

Help Bat Nha!

De Klankschaal is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht. De Stichting heeft als doel de kennismaking met de ideeën en het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh mogelijk te maken.
Thich Nhat Hanh, door zijn leerlingen Thây genoemd, is een Vietnamees-boeddhistische monnik, Zen-leraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de Vietnamoorlog en zijn onvermoeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in het dagelijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd.
Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.
In Nederland en België zijn er meer dan vijftig Nederlandstalige sangha's waarin mensen samen komen om de oefening van Thây in praktijk te brengen. Een kenmerk van deze sangha's is dat de leer van Thich Nhat Hanh centraal staat, wat echter niet uitsluit dat andere boeddhistische of spirituele leraren tot inspiratie kunnen dienen. In de groep wordt geoefend met leven in aandacht door oefeningen in praktijk te brengen zoals zit- en loopmeditatie, theemeditatie, uitwisseling over inzichten en ervaringen, het laten klinken van de bel en het buigen naar de Boeddha. Daarnaast kunnen nog veel andere oefeningen die in Plum Village zijn ontwikkeld een plaats krijgen in het programma.
Het geëngageerde boeddhisme van Thich Nhat Hanh krijgt verder vorm doordat de sangha mededogen ontwikkelt door te zorgen voor mensen, dieren, planten en mineralen en door bijdragen te doen aan sociale projecten. Iedereen die leven in aandacht wil oefenen is welkom, ongeacht leeftijd, ras, seksuele voorkeur of levensbeschouwing.



Stichting Leven in Aandacht
Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen, Nederland
www.aandacht.net



Foto: Ton Kamphof

Inhoudsopgave *Klankschaal* 31 – winter 2010

Lieve sanghavrienden,



foto: Gilbert Van Poppel

Deze *Klankschaal* gaat over sangha én verbondenheid, maar hoe meer we daarbij stilstaan, des te meer realiseren we ons dat er eigenlijk geen verschil is tussen die twee. Als je verbonden bent met iemand, vorm je eigenlijk al een sangha, ook al kent de ander het woord ‘sangha’ niet eens. Dat kan op je werk zijn, of op het moment dat er een contact is, een uitwisseling van een glimlach met een wildvreemde. Je kunt een sangha vormen met je man of vrouw, met je kind, met de kat die spinnend op je schoot ligt. Als er aandacht is voor elkaar en harmonie, is er sangha....
Omdat zowel sangha als verbondenheid zulke brede begrippen zijn, is ook de variatie in de bijdragen in dit nummer van de *Klankschaal* zo breed. En zoals de sangha een basis voor oefening in aandacht is, zal hopelijk ook deze *Klankschaal* daarvoor weer inspiratie geven.
Bij het maken van deze *Klankschaal* gebeurde er iets bijzonders: de redactie werd een hechte sangha. In onze frequente uitwisselingen via e-mail, en tijdens de ogenblikken van stilte tijdens onze redactievergadering, waren wij ons bewust van een intens gevoel van verbondenheid. We vergaderden in een hotel in Breukelen, en vormden midden tussen de andere zondagse koffiedrinkers in de brasserie af en toe een eiland van stilte. In de pauze liepen we in de tuin – die ooit was geïnspireerd op Japanse zen-tuinen – en voelden ons als redactie in aandacht verbonden met de gehele Nederlandstalige sangha en met de grote sangha in Plum, en waar ook ter wereld. Dit vervulde ons met vreugde, want vanuit deze onverwacht intense verbondenheid kwam een mooi tijdschrift tot stand waarop wij als sangha best fier zijn. Wij hopen natuurlijk dat u dat ook zal merken en waarderen.

Angeniet Kam, *Living Mindfulness of the Heart,* Gré Hellingman, *Deep Flower of the Heart*
Pieter Loogman, *Volledig Pad van het Hart,* Françoise Pottier, *True Abode of Peace,*
Gilbert Van Poppel, *Karma Tsultrim Gyamtso (Oceaan van Ethisch Gedrag)*
Gerda Vloedgraven, *Pure Aandachtsoefening van het Hart*

Retraite ‘Gelukkig Samenleven’ met Thich Nhat Hanh voor de Nederlandstalige sangha 15 t/m 19 juni 2010

Van dinsdag 15 t/m zaterdag 19 juni 2010 wordt de retraite ‘Gelukkig Samenleven’ voor de Nederlandstalige sangha gehouden in Waldbröl, ten oosten van Keulen (Duitsland). We zullen samen met Thich Nhat Hanh en met de gemeenschap van het EIAB (European Institute of Applied Buddhism, gevestigd te Waldbröl) en van Plum Village de gelegenheid hebben om te oefenen in stoppen en diep kijken. Alles wat we dagelijks doen kunnen we leren in volle aandacht te doen. Aandacht is niet alleen helend voor ons zelf, maar ook voor onze omgeving. Geluk is geen individuele zaak. Als we als samenleving, in het klein en in het groot, in aandacht leven, kan het leven hier en nu een wonder worden.
Het programma zal bestaan uit lezingen van Thich Nhat Hanh, zit-en loopmeditatie, geleide meditatie, ontspannings-oefeningen en dharmadelen in groepen. De maaltijden zijn vegetarisch. Ook eten we in stilte.
Er is plaats voor ongeveer 400 deelnemers. De huisvesting is gedeeltelijk op het terrein van het EIAB zelf. Daarnaast zijn er pension- en hotelfaciliteiten in de nabije omgeving.
Er komt ook de mogelijkheid om te kamperen, zij het waarschijnlijk beperkt. De te verwachten kosten, inclusief maaltijden, zullen afhankelijk van de accommodatie ongeveer 300 tot 450 euro bedragen. Exactere gegevens zijn op het moment dat dit geschreven wordt nog niet bekend.
De inschrijving start 15 februari 2010. Houd de website www.aandacht.net en die van het EIAB goed in de gaten: www.eiab.eu. Voor aanvullende informatie: tnh2010@aandacht.net.

Sangha – oefenen in liefde

In het boek *Leren over liefde* schrijft Thây over het opbouwen van een sangha. Hoe kun je een goed sanghalid zijn? Hoe kun je jezelf en anderen inspireren om aandacht te beoefenen? Volgens Thây kan de sangha zelfs de vorm zijn waarin de volgende boeddha zich manifesteert, Maitreya, de boeddha van liefde.

Als je een sangha wilt bouwen, begin dan met één vriend die samen met jou de zit- of de loopmeditatie doet, de aandachtsoefeningen citeert, de theemeditatie doet of een gesprek voert. Uiteindelijk zullen anderen vragen of ze mee mogen doen. Dan kun je met je groepje wekelijks of maandelijks samenkomen bij iemand thuis. Sommige sangha's kopen zelfs een stuk grond en trekken naar het platteland om daar een retraitecentrum te beginnen. Natuurlijk maakt alles wat je bij je beoefening steunt deel uit van je sangha – de bomen, de vogels, het meditatiekussen, de bel en zelfs de lucht die je inademt. Het is heel bijzonder om bij mensen te zijn die samen intens beoefenen. De sangha is niet voor niets een juweel.

"De volmaakte sangha bestaat niet. Een onvolmaakte sangha is goed genoeg."

Het uitgangspunt is dat je een sangha organiseert op een manier die voor iedereen prettig is. De volmaakte sangha bestaat niet. Een onvolmaakte sangha is goed genoeg. Klaag geen steen en been over je sangha, doe je best om een goed sanghalid te worden. Aanvaard de sangha en bouw erop voort. Als jij en je gezin de dingen met aandacht doen, ben je een sangha. Als je een park in de buurt hebt waar je je kinderen mee naar toe neemt voor de loopmeditatie, maakt dat park deel uit van je sangha. Om de kwaliteit van onze sangha te verbeteren, beginnen we bij onszelf. Ik weet dat de beste manier om mijn sangha te verbeteren is dat ik tijdens de loopmeditatie met aandacht loop, dat ik mijn thee met aandacht drink, dat ik met aandacht en diepgaand naar de dingen en de mensen kijk en contact met hen maak, dat ik toleranter en opener ben. Dat komt de kwaliteit van mijn sangha beslist ten goede. Er is geen andere manier.

Een sangha is een verzetsgroep, want ze verzet zich tegen de haast, het geweld en de onheilzame manier van leven die in onze huidige maatschappij schering en inslag is. Aandacht is er om onszelf en anderen te beschermen. Een goede sangha leidt ons in de richting van harmonie en bewustzijn. Het inhoudelijke van de beoefening is het belangrijkst, de vorm kun je aanpassen.

Natuurlijk hebben onze sangha's hun tekortkomingen. Er zijn dingen die voor verbetering vatbaar zijn, maar het voornaamste doel van een sangha is dat je beoefent, dat je de dingen met aandacht doet, dat je je best doet om opener, toleranter en liefdevoller te zijn. Dat maakt onszelf en de mensen om ons heen gelukkig. Willen we ons gezin vrede, geluk en verdraagzaamheid kunnen schenken, dan moeten we vrede, vreugde en geluk beoefenen met onze sangha.

Dankzij de liefdevolle steun van anderen kunnen we contact maken met de verkwikkende, genezende elementen binnen in ons en om ons heen. Wie een goede gemeenschap van vrienden heeft, mag zich gelukkig prijzen. Voor het creëren van een goede sangha maken we allereerst onszelf tot een goed sanghalid. Dan helpen we een ander een goed sanghalid te worden. Zo bouwen we een heel netwerk van vrienden op. Probeer je vrienden en je sangha te zien als een investering, als je voornaamste creditpost. Zij kunnen je troosten en helpen in moeilijke tijden en zij delen in je vreugde en geluk. Zelfs met een smak geld op de bank kun je maar al te gemakkelijk sterven van verdriet. Investeren in een vriend, een vriend tot een echte vriend maken, een gemeenschap van vrienden opbouwen, is een bron die veel meer veiligheid en zekerheid biedt.

Straal liefde uit

Wees niet bang om lief te hebben. Zonder liefde is het leven onmogelijk. We moeten de kunst van het liefhebben leren. Straal liefde uit door de manier waarop je loopt, de manier waarop je zit, de manier waarop je eet. Leer op de juiste manier van jezelf en anderen houden. De Boeddha geeft ons een licht dat we kunnen laten vallen op onze ware aard, die liefde is. Hij biedt ons uiterst concrete manieren om ons dagelijks leven zo te leiden dat liefde iets heerlijks wordt. Deze wereld heeft heel veel liefde nodig. We moeten de volgende boeddha, de toekomstige boeddha, Maitreya, de boeddha van liefde, een handje helpen. Ik raak er steeds meer van overtuigd dat de volgende boeddha wel eens niet één persoon, maar een sangha zou kunnen zijn, een gemeenschap van liefde. We moeten elkaar helpen een gemeenschap te bouwen waarin de liefde voelbaar is. Dat zou wel eens het belangrijkste kunnen zijn wat we voor het overleven van de aarde kunnen doen. We hebben alles behalve liefde. We moeten de manier waarop we liefhebben vernieuwen. We moeten echt leren liefhebben. Het welzijn van de wereld hangt af van ons, van de manier waarop wij ons dagelijks leven leiden, van de manier waarop wij zorg dragen voor de wereld en de manier waarop wij liefhebben.

Thich Nhat Hanh, *Leren over liefde. Praktische notities van een zenleraar.* Utrecht/Antwerpen: Servire, pp. 142-144.

Sanghaweekend Biezenmortel

Een magistrale oefening in het loslaten van evidenties

Het is het derde jaar al, dat we reikhalzend uitkeken naar het sangha-weekend in Biezenmortel. Jawel, ik weet dat 'reikhalzend uitkijken' niet erg boeddhistisch is, maar het geduldig wachten op een weekend met zoveel kwaliteit maakt gewoon deel uit van de beoefening…

Op zaterdag 10 oktober kwam een zestigtal deelnemers bijeen. Na een inleidende zitmeditatie werden we verdeeld over vijf 'families'. Het doel van het weekend was om te oefenen met de uitvoering van alle vaste programma-onderdelen van sanghabijeenkomsten. In de 'families' werd geoefend en geëvalueerd, daarna werd in de plenaire bijeenkomsten dieper ingegaan op de structuur van de programma-onderdelen, en op de bevindingen en vragen van de 'families'. Deze werkvorm creëerde ook de mogelijkheid om te beoefenen in beperkte kring: zit-, wandel- en loopmeditatie, zelfs dharma-delen werd geoefend. De plenaire zittingen werden zeer leerzaam en intens gepresenteerd, met een kundige leiding die veel ruimte liet voor de vreugde die ons doet genieten van het samenzijn. Wat sterk opviel, was de intense hartelijkheid en de warme sfeer in de 'families'. Een zestigtal sanghabouwers en het organiserend comité brachten in de praktijk waar het in onze traditie om draait: liefdevolle aandacht, diep luisteren, en een grenzeloos mededogen.

Niet-evidentie

Persoonlijk ervaarde ik dit weekend door omstandigheden als een magistrale oefening in het loslaten van evidenties. Mijn schoonvader was op maandag met zware hartproblemen opgenomen in het hospitaal. Bij hem waken was een les in ademhalen: zijn ademhaling was bijzonder zwoegend, en hij gaf zonder onderbreking de indruk dat iedere uitademing de laatste kon zijn. 'Ik adem in en ik weet dat ik inadem – ik adem uit en ik weet dat ik uitadem' – de essentie van het ademen zal nooit meer evident zijn: ik vind er voortaan behoorlijk veel vreugde in te bedenken dat deze adem niet de laatste adem is. Het is een nieuw besef van wat leven in aandacht op een dieper niveau kan betekenen: bewust omgaan met de gedachte dat de dingen niet zo evident zijn als ze lijken, kan een heel aparte vreugde en zeer diepgaand mededogen teweegbrengen.

Toen het mijn beurt was om de loopmeditatie te introduceren, ging ik dan ook uit van diezelfde gedachte. Lopen ervaren we ook als evident. Je loopt de hele dag van hier naar daar en ook weer terug. Daar voel je niets bij, toch? Lopen is immers evident.

Niet zo voor iemand zoals Marc Herremans (www.marcherremans.be/), tot onlangs een geoefend triatleet die met groot succes deelnam aan de 'Iron Man'. Tot hij bij een ongeval verlamd werd. Nu heeft hij nog één levensdroom: 'to walk again'. Een droom die hij deelt met vele lotgenoten. Ik vroeg mijn 'familie' dan ook om te lopen alsof dit hun laatste levensdroom was, om te lopen zoals Mark Herremans, en ik ervaarde dat zij een grote vreugde vonden in iedere stap. Dit verhaal typeert de intensiteit van het sanghaweekend.

De organisatie creëerde en ondersteunde de sfeer waarin deze intensiteit ontstond. In nauwelijks twee dagen tijd ontstond er een heel bijzondere verbondenheid, waarin het sanghagevoel uitgroeide tot een familie die de hele Nederlandstalige sangha omvat. Er ging dan ook een inspiratie van uit die zich nog vele weken deed voelen, en mijn grootste genegenheid gaat uit naar dat zestigtal parels van mensen die dit sangha-weekend hebben laten uitgroeien tot een onvergetelijk feest voor de beoefening die ons verbindt.

Gilbert Van Poppel, *Karma Tsultrim Gyamtso*

De 'staf' van de sangharetraite (v.l.n.r.): Maria Ruiters, Françoise Pottier, Hilly Bol, Cilia Galesloot en Jan Boswijk. Foto: Angeniet Kam.



Van leren naar doen

Na het sanghaweekend in Biezenmortel liet ik met plezier eens goed tot me doordringen hoe het toegaat in mijn eigen sangha. Gelukkig was er diezelfde week onze gebruikelijke, maandelijkse bijeenkomst. Bij één van de leden was de huiskamer een welkome ruimte en ze had er heerlijke thee en zelfgebakken, lekkere glutenvrije cake voor ons klaarstaan. Een mooie bloem, dito kaars en een fijne bel sierden ons midden.

Een sanghagenote die inmiddels ruim een jaar onze sangha bezoekt, begeleidde, na een zachte aanmoediging in de voorafgaande weken, voor het eerst de geleide meditatie. Het werkboek kwam haar blijkbaar goed van pas en we genoten.
Diezelfde week herinnerde ik mij hoe ik mijn eerste geleide meditatie met de sangha deed en hoe me dat sindsdien vergaat. Soms zal mijn spanning (want ik wil het zo graag goed doen) in het begin meer de boventoon gevoerd hebben dan mijn enthousiasme en plezier om de klankschaal uit te nodigen en de meditatie te begeleiden. Of mijn concentratie was niet lang genoeg en op het einde ging iets niet helemaal mooi met het uitnodigen van de bel bijvoorbeeld. Bovendien heeft de belstop lang ontbroken, want tot voor kort had ik niet door wat een belstop eigenlijk is.
Een heel ervaren sanghagenote heeft de heerlijke hebbelijkheid uitleg te geven indien dat gevraagd wordt en vooral: veel geduld te hebben bij alles wat ik of anderen nog te leren hebben. Ik heb van haar onder andere geleerd dat een dharma teaching is als dharmaregen: regen die valt en beklijft als hij ontvankelijke voedingsbodem treft. Pas na enkele jaren kon ik meer opnemen van Thâys dharmaregen over het uitnodigen van de bel. Er rijpte inzicht in mij over het waarom: hoe we op de klank van de bel met onze aandacht teruggaan naar onszelf, naar wie we echt zijn, naar onze boeddhanatuur. We ademen aandachtig in en uit.

foto: Angeniet Kam



Het uitnodigen van de bel

Zoals ik het Thây heb horen uitleggen in Papendal, duurt het uitnodigen van de bel tien ademhalingen. We beginnen met een belstop om de bel zachtjes wakker te maken. We wachten één ademhaling na de belstop en dan nodigen we de bel voor de eerste maal uit met een volle klank. Deze wordt gevolgd door drie ademhalingen en de tweede, volle beluitnodiging. Daarna volgen nog eens drie ademhalingen en de derde, volle belklank. Als na het uitnodigen van de bel een geleide meditatie volgt, komt na drie ademhalingen dan weer een belstop voor de gatha. Thây voegde eraan toe dat we ervanuit kunnen gaan dat onze ademhalingen sneller gaan dan die van de sangha die toehoort, als we de bel uitnodigen. Zou dat vanwege dat beetje verwachtingsvolle spanning zijn? En heb ik voordien de bel-uitnodiging dan steeds 'verkeerd' gedaan? Jawel, ik denk van wel. Maar niet met opzet. Ik heb zelfs zo goed mogelijk en van harte de bel 'verkeerd' uitgenodigd. Nu weet ik weer iets meer en doe het anders, als dat lukt.
Tijdens het weekeinde in Biezenmortel begreep ik dat dergelijke procedures zelfs wel aangepast worden door Thây en de monastics in Plum Village als daarvoor actuele, goede redenen opduiken. Dus wie weet heb ik nog eens iets anders te leren over het uitnodigen van de bel.
Een tamelijk nieuw inzicht voor mij is dat goede intenties hoorbaar zijn in de bel. Dat goede intenties zintuiglijk waarneembaar zijn in alles wat ik doe. Weer een mogelijke verdieping van mijn bel-uitnodigingskunde. Ik leer, we leren, we zijn een sangha: samen leren en (be)oefenen wij.

Non discrimination

Op onze sangha-avond ontvingen we na een mooie geleide meditatie met warme belangstelling Thâys uitleg over het principe van non-discriminatie. Hij had een pijnlijke linkerarm die door de rechterhand zomaar vanzelf vaker gemasseerd werd. "So wonderful", vond Thây glimlachend. De linkerarm hoefde dat niet te vragen aan de rechter en Thây gaf geen opdracht aan de rechterhand om dat te doen. En de rechterarm zei niet tegen de linker: "Onthoud goed dat ik je geholpen heb toen je pijn had." Thây deelde zijn verdere observaties met ons: de rechterhand verwijt bijvoorbeeld de linker nooit dat hij niet schrijven kan. En toen de rechterhand eens door gebrek aan aandacht of handigheid de hamer op de vingers van de linkerhand sloeg, bij het ophangen van een lijstje, zorgde rechts zonder aarzelen meteen voor de

linkerhand, legde de hamer neer en wreef de pijnlijke vingers. De linker verweet de rechter niets en wilde zéker geen wraak nemen! De eendrachtige samenwerking tussen onze linker- en rechterarm en -hand leert ons veel. Je hoeft niet gelijk te zijn. Je mag zijn wie je bent. We zijn één.
Thây lichtte 'non discrimination' verder toe door te vertellen over de olijfboomgaard in Italië waar hij eens was voor een retraite. Hij vroeg waarom er steeds drie, vier of vijf olijfbomen dicht bij elkaar stonden in die boomgaard. De olijfbomen waren niet lang geleden bevroren. De bomen waren toen gestorven, maar hun wortels niet. Het jaar erna liepen er meerdere, nieuwe scheuten uit en dat werden groepjes jonge olijfbomen. Het leken separate bomen, dichtbijeen, maar ze hadden dezelfde wortel. Dit illustreert hoe we als we dieper kijken, zien we dat we één zijn: ik ben jij en jij bent mij. Geen minderwaardigheid, geen meerderwaardigheid, geen gelijkwaardigheid.

Dharmadelen

Onze gastvrouw van die avond leidde, na een heerlijke kop thee met cake, het dharmadelen in. Iedereen die dat op dat moment wel wilde, deed mee. Met open hart vertelde iemand over de beoefening in zijn of haar dagelijks leven. Of over hoe de leringen van Thây van die avond zijn of haar hart hadden geraakt. Ieder schonk vertrouwen. Het maakte niet uit of het een nieuwkomer of een heel ervaren sanghagenoot was, of hij of zij al eens in Plum geweest was of niet, of hij of zij de Vijf Aandachtsoefeningen al dan niet had aangenomen. Ieder mag zijn zoals hij of zij is. Samen delen we de dharma, eenzelfde wortel. Ik ben jij, en jij bent mij, nietwaar?

Joke Peters, Sangha Wageningen

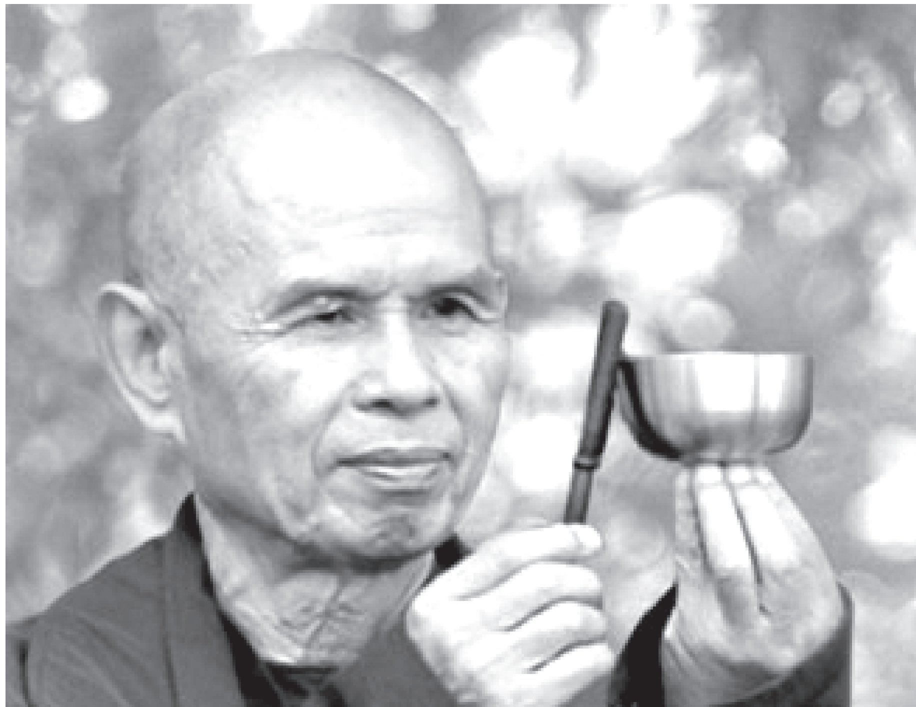
Familiedag in aandacht

Al een hele tijd leefde het idee bij enkele sanghamama's en -papa's om een dag in aandacht te organiseren voor het hele gezin, met speciale aandacht voor de kinderen. Geïnspireerd door de zomerretraite in Plum Village waar kinderen deel zijn van de sangha en met veel plezier meebeoefenen stelden we een mooi programma op. Op de prachtige laatste dag van deze zomer kwamen we samen in de abdij van het park bij Leuven voor een familiedag in aandacht.

Na het optrekken van de ochtendnevel begonnen we de dag samen in de cirkel, buiten in het groen met naast ons de schaapjes en de muren van de oude abdij. Het warme nazomerweertje was perfect voor deze dag die volledig in de natuur doorging. Na een korte introductie en een voorstelronde vonden we al snel de vreugde van de beoefening bij het spelen van een spelletje 'zip zap'. Voor dit grappige spel hadden we veel aandacht nodig en mochten we nergens anders zijn dan in het hier en het nu. Wie nog niet helemaal los was om de dag te beginnen was dat nu wel.
De wandelmeditatie leidde ons rond de prachtige parkvijver vol eenden, zwanen en Canadese ganzen die er verzamelden voor de lange tocht naar het zuiden. De heerlijke omgeving, de vogels en de honderden kikkertjes lieten de meditatie spontaan uitmonden in een avontuurlijke tocht die een hele poos langer duurde dan gepland. Met een stevige honger kwamen we terug bij onze picknickplek voor een overvloedige broodmaaltijd in aandacht. Terwijl de volwassenen gingen dharmadelen leefden de kinderen zich creatief uit met knutselmateriaal en de spulletjes die ze vonden in de natuur. We sloten de dag af met een thee- en koekjesmeditatie waarbij veel werd gezongen en we elkaars bloemen water gaven. Als een ruiker frisse bloemen en met veel vreugde lieten we 's avonds de abdij achter ons en we besloten dat dit niet de laatste familiedag in aandacht zou zijn. Veel dank aan iedereen die erbij was met extra dank voor de kinderen die de spontaniteit en vrolijkheid in de dag brachten.

Lien Wouters, *Gentle Peace of the Heart*


foto: Gilbert Van Poppel


foto: Gilbert Van Poppel

Het geluid van de bel, het geluid van de Boeddha

Het is zaterdagochtend 2 mei 2009. Zeshonderd deelnemers aan de retraite zijn in afwachting van Thây die een dharmatalk gaat geven. Het koor van monniken en nonnen roept Avalokita aan, de energie van het mededogen, de energie van het open hart voor alles en iedereen. We zingen mee, in aandacht en van harte.

Thây komt binnen. Stilte en concentratie zijn om hem heen. Ik word aangeraakt door die stilte en concentratie. Hij gaat zitten, neemt de tijd en nodigt de grote bel uit. De bel bereikt niet alleen mijn oren maar raakt alles in mij aan. Ik heb dit zo nog niet meegemaakt. Hoe moet ik het zeggen, het is een trilling van lichtheid en aanwezigheid die mij doordringt. De klank van een transparante volkomenheid. De klank, de energie, is er van binnen en er is tegelijk geen onderscheid tussen binnen en buiten. Ik adem, ik ben er. De gedachte gaat door me heen: ik heb mijn Dharmatalk al gehad, ik heb geen woorden meer nodig, ook al zijn die van Thây. Er is opnieuw de open stilte, concentratie en aanwezigheid.

De stem van de Boeddha

In die afgestemdheid, spreekt Thây. En wat een verrassing! Hij spreekt over het geluid van de bel! Hij zegt: 'Als je het geluid van de bel hoort, kun je aan alle cellen van je lichaam toestaan om te luisteren. Zo kan het geluid van de bel doordringen tot in alle cellen. Het geluid van de bel komt niet echt van buiten, het geluid van de bel zit al in je. En iedere keer dat we de bel horen, zal het geluid van de bel dat binnen ons aanwezig is antwoorden op het geluid van de bel dat van buiten komt. Het geluid van de bel is de stem van de Boeddha in ons, die ons roept om terug te gaan naar ons ware thuis. De Boeddha in ons is het beste binnen ons, het mooiste, het meest vredelievende, het gelukkigste in onszelf. Ieder van ons heeft de boeddha-aard, het vermogen tot vrede, tot geluk, tot mededogen. Met het geluid van de bel worden al onze cellen uitgenodigd om onze boeddha-aard te laten klinken en zo wòrden wij het geluid van de bel. Op die manier kunnen alle redeneringen en discussies in ons hoofd stoppen en zijn diepe vrede, geluk en vreugde in ons voelbaar.'
Door deze woorden ben ik nog dieper geraakt dan ik al was. In al mijn cellen. Met deze korte inleiding, hoor ik een van de mooiste en meest fijnzinnige dharmatalks die ik van Thây ooit heb gehoord, al is dit slechts een introductie.
In onze sangha hebben we bovenstaande tekst als begin van de sanghabijeenkomst een aantal keren gebruikt. Een kostbare inleiding van de altijd kostbare sanghabijeen-komsten.

Ton Kamphof,
Sangha Hart van Nederland

Over het hart van de Sangha Alkmaar

In september ging de Sangha Alkmaar in retraite om zich eens te bezinnen op het samen sangha zijn. Het zou voor iedereen een bijzondere ervaring worden. Hierbij een verslag van Pieter, een van de organisatoren (tekst recht), en van Joy, deelnemer aan de retraite, (*tekst cursief*).

In het weekend van 25 t/m 27 september ging de Sangha Alkmaar in retraite in het Doopsgezinde Broederschapshuis in Schoorl, prachtig gelegen tegen de duinen aan en nu eens prettig dichtbij huis.

Ik kwam in Schoorl aan na een fietstocht samen met Shelley van een uurtje door de weilanden, genietend van de zon, het bewegen van mijn lijf en het wegvallen van de hectiek van mijn werk.

Op vrijdagmiddag en -avond was er de gelegenheid om rustig aan te komen, letterlijk en figuurlijk, na een drukke werkweek. Hier was veel ruimte in het programma voor gelaten. Die ruimte werd benut om alles op het gemakje te doen en even lekker bij te praten met de sanghavrienden.

Bij het diner bleek de eerste beoefening te worden aangeboden. Tijdens de retraite in het Broederschapshuis waren we namelijk niet de enige groep, er waren ook een paar families, met kinderen, en een groep die kwam om te vergaderen.

In de eetzaal aangekomen was er, in plaats van de rust die op andere retraites aanwezig is tijdens het eten, geroep, gepraat, gelach, en af en toe gegil van de kinderen. Ik voelde mijn rust plaatsmaken voor een golf van irritatie en de gedachte 'Hier kom ik niet voor!' Deze gedachte breidde zich in een wilde golf uit. 'De retraitevoorbereidingsgroep had een andere plek moeten kiezen. Dit zal ik tegen ze zeggen. Dat zullen ze niet leuk vinden. Misschien krijgen we dan ruzie...!' Ik ademde drie keer diep in en uit. 'Rustig maar,' zei ik tegen mijzelf. Ik vroeg aan de tafelgenoten van de sangha: 'Zullen wij in stilte eten?' Gelukkig voor mij stemden zij hiermee in, en mijn gedachten werden ook weer rustiger.

Françoise zei, bij een latere uitwisseling, dat dit ook een goede oefening kan zijn; ondanks alle drukte en kindergegil tóch bij jezelf, bij je stilte proberen te blijven en het niet tot je diepe stilte, de rust in jezelf door te laten dringen. Drukte is een deel van ons leven en een retraite is er dan wel voor om daar afstand van te nemen, maar het biedt toch ook oefening. Net als geluiden of zelfs herrie tijdens meditatie.

Des te fijner was het om een uur later samen te gaan zitten in het afgehuurde kerkje dat op het terrein stond en dat was omgetoverd tot een zeer serene en mooie zendo.



De voorbereidingsgroep (v.l.n.r.): Rita Zuidhoek, Elna de Langen, Pieter Loogman, Wilma Groot. Foto: Joy Boelens

Na de meditatie gaf Françoise een toelichting op de verschillende programma-onderdelen en ceremonies zoals de Edele Stilte, de wandelmeditatie en de Total Relaxation die de afsluiting zou vormen van de eerste dag. Dat die, ondanks de wat tegenvallende geluidskwaliteit, tóch effect had werd bewezen door het spoedige gesnurk van één der deelnemers.
Ik kon de instructies niet goed verstaan. Ik verlangde naar de warme stem van zuster Chan Khong, in plaats van deze vreemde Belg. Niet hier en nu. Ik kreeg rusteloze benen. Dan maar knieën omhoog. Dit is geen relaxation, maar confrontation met al mijn onrust!
Toch, toen ik naar mijn kamer ging en op mijn bed ging liggen, was ik ontspannen en viel ik in een rustige slaap.

Uitslapen

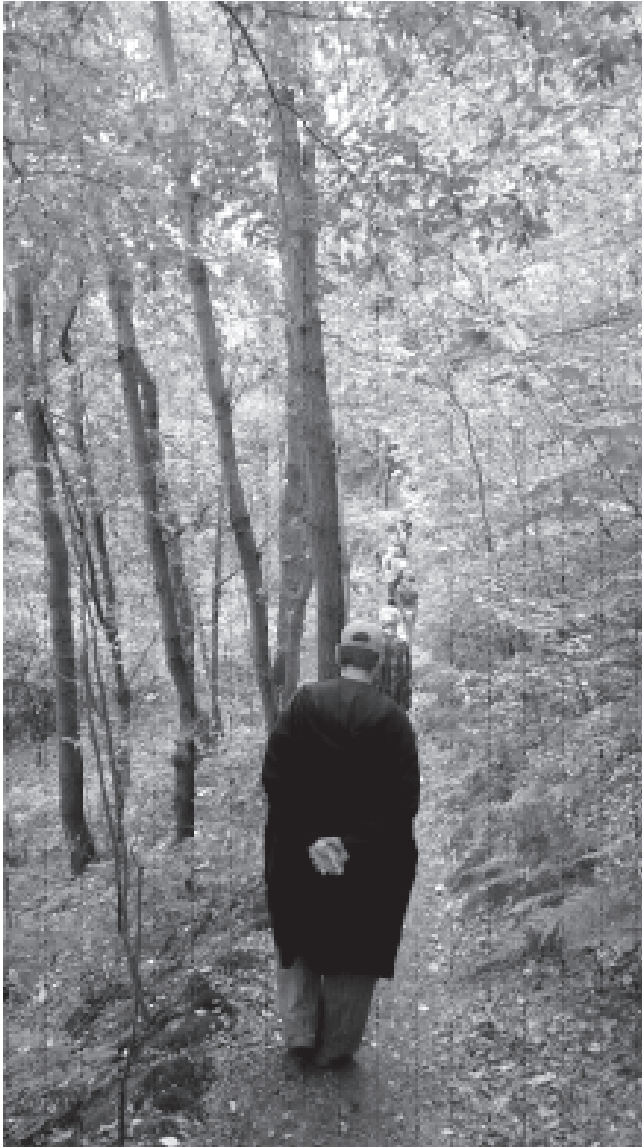
De tweede dag begon na iets dat, naar Plum Village begrippen, bijna uitslapen zou mogen heten. Om kwart over zeven gingen we zitten voor de ochtendmeditatie, werkelijk schitterend ingeleid door het zingen van de 'morning chant' op de melodie van 'Veni Creator Spiritus'. Werkelijk prachtig! Kippenvel, en al zo vroeg!
Na de meditatie deden we de Mindful Movements om het bloed weer wat door te laten stromen. Daarna konden we, nog steeds de Edele Stilte in acht nemend, aanschuiven voor het wederom gezamenlijke ontbijt.
De wandeling van de zendo naar de eetzaal was kort, maar genoeg om in loopmeditatietempo contact te voelen met innerlijke rust en ruimte die door de ochtendmeditatie nog verder in mij toenam. Deze keer was ik erop ingesteld, dat er een ontmoeting zou zijn met de geluiden van anderen. Ik keek de anderen aan en kon zelfs glimlachen. Ik boog naar mijn eten, ik at met aandacht, ik luisterde naar het geroezemoes als ware het vogelgeluiden in het bos. Ik realiseerde me, dat ik vooral last had gehad van mijn eigen innerlijke herrie. Nu deze grotendeels verdwenen was, kon een op de grond kletterend kinderbordje mij niet meer deren.
Om half negen brak het volgende bijzondere moment aan: een dharmalezing door onze 'eigen' dharmaleraar Françoise, wat een rijk gevoel! Ze sprak over de sangha, één van de drie juwelen. Zij noemde de rol die ieder hierin vervult, dat we allen druppels zijn die samen de rivier vormen.
Vanuit een schets van de geschiedenis van het ontstaan van de Alkmaarse sangha, alweer 25 jaar geleden, vertelde Françoise over de betekenis die de sangha voor haar heeft: een plaats om zelf te oefenen en daarin gevoed te worden door anderen.
Na de thee en koffie werd het tijd voor de wandelmeditatie en na het zingen van wat liederen in aandacht liepen we een mooi stuk door de Schoorlse duinen, door het gebied waar de grote duinbrand van september geen vat op had gekregen.
Volgens de mensen van de accommodatie waar we het weekend verbleven was het aan de strook loofbomen aan de kant van de rietgedekte kapel van het Broederschapshuis te danken dat het vuur tot stilstand was gekomen. Als het veel brandbaardere dennenbomen waren geweest, was dat waarschijnlijk anders gelopen.
Tijdens het eten vond er voor mij iets bijzonders plaats. De gastvrouw van het Broederschapshuis vroeg de groepen zich aan elkaar voor te stellen. Op dat moment waren in huis: een kerkenraad die bezig was met een beleidsplan, een familiebijeenkomst ter gelegenheid van een 50-jarig huwelijk, en onze sangha. De belangstelling voor onze toelichting was voelbaar. De geluiden van de anderen onder het eten werden vertrouwd en vormden een rijk kader voor onze stilte.

De betekenis van sangha

's Middags vond er een uitwisseling plaats naar aanleiding van de dharmalezing van de ochtend. *Onder de leiding van Wilma en Rita, die stoelen in een kring hadden gezet in de zendo, gaven wij om de beurt een korte aanduiding van wat sangha voor ons betekent: verbinding, ondersteuning, inspiratie, deelname aan de boeddhistische traditie.*
Daarna kwamen er toelichtingen van verschillende kanten. Ik vertelde over hoe ik vroeger alleen mediteerde, en me daarbij regelmatig afvroeg, waarom doe ik dit eigenlijk? Het is een weldaad om thuis te komen in mijn spirituele familie. De wijze waarop wij elkaar begroeten op de zondagochtend, de vreugde die ik in de ogen van de ander zie en die ik voel opwellen in de mijne, is voor mij een teken dat wij elkaar vinden in deze beoefening van aandacht en stilte. Ook het verwoorden van ervaringen ervaar ik elke keer weer als herkenbaar en inspirerend voor mijn eigen oefening. De sangha is voor mij een rijkdom van delen.
Pieter had een grappig verhaal over zijn liefde voor zoetigheid, en over hoe het delen in de sangha soms lijkt op een chocoladezwembad! Zou dat een geschikte naam voor ons kunnen zijn?!
Ineens, naar aanleiding van een verhaal van Rita, schoot mij een betere nieuwe naam voor de sangha te binnen. Het delen opent ons hart en brengt ons daarmee in contact met het vermogen compassie te voelen met jezelf en de ander. Dat is voor mij het wezen van onze sangha. Zou dat een gedeelde ervaring kunnen zijn? Ik liet het even door mij heen gaan... Wij sloten de middag af met liederen uit Plum Village. Driestemmige harmonie!

Aarden, eenheid en muziek

's Avonds stond op het programma 'De Aarde Aanraken'. Dat was op deze plek en voor deze gelegenheid nu eens iets anders dan anders. Voor deze ceremonie hadden we de eerste vier hoofdstukken uit *Aarden – Intieme Gesprek-*


foto: Joy Boelens

ken met de Boeddha van Thây genomen. De ceremonie werd ingeleid door Shelley Anderson. En wat een geweldige inleiding was dat! Eigenlijk een dharmalezing op zich. Ze vertelde dat de traditie van De Aarde Aanraken een oefening in dankbaarheid is. Ook deed ze voor hoe de aarde aan te raken en de verschillende uitvoeringen daarvan. Shelley vertelde over haar ziekte, die ze nu overwonnen had en die haar had doen inzien hoe kostbaar alles is, dat helemaal niets vanzelfsprekend is en dat dat maakte dat ze elk moment nu zo intens en dankbaar kon beleven. Dit alles bracht ze zó mooi, zó krachtig en ontroerend, echt een genot. Ze maakte hierdoor een koppeling naar de aanstaande oefening en het daarin dankbaar zijn. De vier beschrijvingen van aanrakingen, die werden voorgelezen door vier verschillende sanghaleden bleken daar prachtig op aan te sluiten. Het was een heel mooie en intens gevoelde oefening. De serene stilte en liefde die na afloop voelbaar heersten en die iedereen ook uitstraalde waren, voor mij althans, onvergetelijk. De inleiding van Shelley, de teksten en de oefening vormden een schitterende eenheid.
Na deze ceremonie was er nog wat tijd over die werd gevuld door gitaarspel en zang van Françoise en Olga, aangevuld door anderen die van zingen houden. Heerlijk om de dag mee af te sluiten en de Edele Stilte in te gaan.

Bloemen en een open hart

Wij verzamelden de laatste ochtend op het terrein en stonden in verstilde aandacht te genieten van de ochtendmist over de weilanden. Daarna liepen wij over het terrein in aandacht naar de zendo. De ochtendlucht, de bomen en bladeren, de trage stap, de gedichten onderweg, de vogels, het zachte geritsel van voetstappen, alles was aanwezig.
Na het ontbijt en de werkmeditatie was er een geleide meditatie. Ik had een tekst samengesteld uit het Sangha Werkboek. Bij het luiden van de bel ervoer ik zowel de stilte als de energie van de sangha die de zendo vulde. Door het uitspreken van de zinnen van aandacht voelde ik dat deze energie een richting kreeg, zowel voor mijzelf als voor het geheel. Op deze manier was het leiden van de meditatie een groot voorrecht.
Het belangrijkste middagonderdeel was het 'Bloemen Water Geven'. De sangha zat in een cirkel en in het midden stond een vaas bloemen. Het was fijn om aan het eind van deze heerlijke retraite elkaar eens in de bloemen te zetten en elkaars bloemen water te geven. Iedereen kwam aan de beurt en geheel in het karakter van onze sangha, opende eenieder zijn of haar hart voor de ander.
Het was dan ook midden in de roos toen Joy een nieuwe naam voor onze sangha voorstelde. De naam 'Meditatiegroep Sangha Alkmaar' had zijn langste tijd gehad. Vanaf nu heet onze sangha 'Open Hart Sangha'. Toen Joy dit voorstelde was iedereen toch wel een beetje ontroerd en trots!

Werkelijke toevlucht

Wat heerlijk om met dit gevoel van 'samen sangha' weer naar huis te gaan. Dankzij de inspanning van iedereen, die geen moment als inspanning gevoeld werd, óók niet door degenen die hadden helpen organiseren, was dit een retraite geworden zoals een retraite in de traditie van Thây bedoeld is. Een plaats om je toevlucht te ontvangen, in de Boeddha, de Dharma en de Sangha, maar ook om je hele wezen naar toe te brengen en je aandeel te leveren. Ontvangen en brengen in een schitterend evenwicht.
Vóór de retraite had ik er soms wel wat moeite mee dat de sangha éénmaal per maand bij elkaar komt en dat is het dan. Bij mijn dagelijkse recitatie van de Drie Juwelen had ik soms in mijn achterhoofd: 'Ik neem toevlucht in de sangha? Welke sangha? Het is meer een meditatiegroep die elkaar één keer in de maand ziet en dan is het weer voor een maand afgelopen.' Ik maakte onderscheid tussen mezelf en de sangha.
Ik heb nu meer het gevoel dat de sangha er gewoon is, ook ín mij en dat ik een onlosmakelijk geheel vorm met de sangha. Mijn recitatie van 'Ik neem toevlucht in de sangha, de gemeenschap die bewust en in harmonie leeft' slaat voor mij sinds kort op alle niveaus van sangha-zijn. Voor mij is

dat bijvoorbeeld mijn eigen lichaamssangha; ik vorm op microniveau een eerste sangha met vijf leden, ze heten lichaam, gevoelens, waarnemingen, mentale formaties en bewustzijn. Verder ben ik lid van mijn gezinssangha, mijn vriendensangha, mijn werksangha, de redactiesanga, de Open Hart-sangha, de Sangha Schagen, de landelijke sangha, de Plum Village-sangha en de globale sangha. Al deze sangha's interzijn en overlappen elkaar hier en daar ook. Zij geven mij een gevoel van erbij horen, van harmonie, van me ingebed weten en ze bieden me een geweldige oefening om me los te maken van egocentrisme en dualiteit. Iets wat overigens nog vaak genoeg mis gaat, maar daarvoor is het ook oefenen, met vallen en opstaan. Als je je in die oefening dan realiseert dat je met zo veel sangha's inter-bent, dan zou je je gevoelens van afgescheiden zijn, van verlangen en eenzaamheid los kunnen laten. Maar ook dat oefenen doe je met al die sangha's. Geweldig!

Het meest opmerkelijke van de sangharetraite, voor mij, was de maandag daarna, toen ik weer naar mijn werk ging. In plaats van overspoeld te worden, opgejaagd door alles wat er gebeurde of nog moest gebeuren, was ik rustig en kalm en aanwezig. Niet alleen die ene dag, maar elke dag opnieuw, al gaat het de ene dag makkelijker dan de andere.

Wat mij vooral helpt, is een uitspraak die Françoise aanhaalde: je hoeft niet altijd aandachtig te zijn, je hoeft alleen maar NU aandachtig te zijn. *Als een mantra herhaal ik dit meerdere keren per dag, elke keer als ik het me realiseer. Ik maak mij geen zorgen over het volgende moment, ik verwijt mij niets over het vorige moment. In het nu aanwezig zijn is genoeg. En als ik me zorgen maak, of mezelf iets verwijt, is het een bel: o ja, nu aanwezig zijn.*

Wat mij ook helpt, is vertragen. Wanneer ik in het gebouw loop, doe ik zoveel mogelijk loopmeditatie. Hoe meer ik voel waar mijn lichaam is, en niet alleen mijn lichaam, maar ook het sanghalichaam, ben ik verbonden met een bron van energie. Daarmee kan ik de hectiek waarnemen zonder erin op of onder te gaan.

Wat ik ervaar in het nu, is het contact met wat ik nu noem: sangha-energie. Ik zou het ook Boeddha-aanwezigheid *kunnen noemen, of dharma-stilte. De stilte en aandacht die onze groep beoefenaren creëerde tijdens de retraite, is steeds aanwezig. Het enige dat ik hoef te doen, is er contact mee maken. Het besef, dat ik zelf een onderdeel ben van een grote rivier van beoefenaren die nu in aandacht leven, geeft mij het gevoel verbonden te zijn met een groter geheel. Dan ben ik 'online'. Dat geeft een hele nieuwe kwaliteit van aandacht: vredig, stevig, met veel ruimte voor zowel mijzelf als de ander, met een open hart.*

Joy Boelens, *Liefdevolle Ontdekking van het Hart*
Pieter Loogman, *Volledig Pad van het Hart*

De ogen van Javid

Tegenover mij, in de bus, zit een jongedame. Zij is zich aan het opmaken. Een omvangrijke collectie borsteltjes, doosjes, flesjes en lipstick wordt in stelling gebracht. Zij zal niet snel tevreden zijn met het resultaat. Het gezicht mist de schoonheid van een glimlach.

Onwillekeurig denk ik terug aan de dag dat Javid ons vertaalbureau bezocht. Er wonen in Antwerpen tegenwoordig mensen uit 150 landen en veel van die mensen komen voor vertalingen naar ons kantoor. Eén van die mensen is Javid. Hij heeft een wijnvlek over zijn hele hoofd. De kleur van de wijnvlek varieert van een donkerrode naar een purperen auberginekleur. De huid in de vlek is geschilferd en geschubd, hier en daar bengelen er vlezige kwabben in zijn gezicht. Deze wijnvlek begint in het midden van zijn kale schedel, loopt dwars over het gezicht en langs de gehele linkerzijde van het gezicht tot zijn voorhoofd, langs het midden van de neus, de lippen en de kin. Het geeft hem een toornige, duivelachtige uitstraling.

Javid ziet er niet uit. Toen hij voor het eerst binnenkwam was mijn eerste reactie een zeer sterke afkeer tegenover dit duivelsgezicht, maar ik begreep ook terstond dat hij deze reactie overal ondervond, waardoor een even intens gevoel van mededogen de bovenhand kreeg. Ik besloot in mijn buik te ademen en mij op zijn ogen te concentreren… en ontdekte in dit misvormde gezicht de zachtste ogen die ik ooit gezien heb.

Al snel ontstond er een diepgaande warme conversatie. Javid verheugde zich duidelijk met dit gesprek dat nu onbezoedeld was door zijn uiterlijk. Hij sprak eerst over zijn vertaalopdracht, maar dat mondde al snel uit in een warm gesprek over vele aspecten van het leven, ook over de Boeddha die nadrukkelijk aanwezig is op mijn kantoor. De warmte en de wijsheid van Javid hadden een intensiteit en een schoonheid die al veel te lang verborgen lagen achter de altijd aanwezige afkeer van zijn misvormde aangezicht.

De komst van Javid was een les in juist kijken, in dieper kijken dan de vanzelfsprekendheid van de eerste indruk. Een les in niet toegeven aan de zo natuurlijke illusie van een eerste, vergankelijke indruk. Javid gaf die dag praktijkles in dieper kijken, de mens te ontmoeten achter het gezicht, en nog dieper, de illusie te ontmaskeren die zich verbergt achter de relatieve werkelijkheid van de verschijnselen.

De bus waarmee ik naar het kantoor rijd, is aangekomen aan de eindhalte. De jongedame tegenover me neemt haar koffer en staat op. Ook ik sta op, klaar om uit te stappen, en probeer naar haar te glimlachen met de ogen van Javid. En ze glimlacht, heel even, spaarzaam, ook terug. Ik ben er zeker van dat ze iets gevoeld heeft van het mededogen dat ik ontmoette in Javid, op de dag dat hij zomaar bij ons binnenkwam.

Gilbert Van Poppel, *Karma Tsultrim Gyamtso*

Boeddha in Beeld

Een week beeldhouwen en mediteren op de Maanhoeve

'Een zoektocht van buiten naar binnen' is het motto van de Maanhoeve. Het vormde ook in de beeldhouw- en meditatieweek aldaar een rode draad door zes intense dagen heen. De weg van buiten naar binnen om het beeld in de steen vrij te maken. Maar ook de weg van het ontdekken van de ruimte in je hoofd en de rust in je hart.

De tocht van buiten naar binnen begint op 18 september op de Maanhoeve van Wim Heusinkveld en Ida te Lindert. Een klein groepje deelnemers heeft zich opgegeven voor Boeddha in Beeld. We gaan een week werken aan een eigen Boeddhabeeld voor in de tuin of op het altaar onder leiding van beeldhouwster Freetje Meijer. Meditatie en passende aandacht ondersteunen dit proces.
Het is even voor half zeven 's avonds als we het erf opdraaien. Wim heeft me, samen met nog een deelnemer, opgehaald van het station in Emmen. En direct is er het gevoel: dit klopt, hier hoor ik thuis... de plek, de mensen, de sfeer. We kunnen rustig onze intrek nemen in een van de kamers voor we samen aan de week beginnen met heerlijke soep en brood.
Na de maaltijd genieten we van een zonsondergang die de lucht en de akkers in brand lijkt te zetten. In stilte kijken we naar de steeds veranderende kleuren. Het is een mooie opmaat naar de eerste meditatie. We doen een oefening in het aankomen, de hectiek van de dag los te laten en ruimte te maken voor de week op de Maanhoeve, voor het maken van een Boeddha in steen.
De aansluitende loopmeditatie rond de vijver versterkt die rust die inmiddels langzaam in het groepje voelbaar begint te worden. De aanmoediging van Wim om vooral niet je best te doen, kost me even moeite. Maar het geeft me ook ruimte om even mijn aandacht te laten dwalen en te genieten van het gefluister van de populieren, het licht op het Mariabeeld en de Boeddha bij de vijver en de fonkeling van de Grote Beer aan een fantastische sterrrenhemel. Na



foto: Marianne Geboers

een kopje thee zoeken we in stilte onze kamers op voor de nacht en ik val snel in diepe slaap.
In de ochtend wekken Ida en Wim ons met de Morning Chant. Ik ben verrast door de prachtige klankkleur van beide stemmen en blijf liggen luisteren tot zij de hele ronde door het huis hebben gemaakt. Om 7.00 uur beginnen we met een zitmeditatie, gevolgd door een loopmeditatie op het land tussen de sierheesters. Over de akkers in de verte ligt een sluier van grondmist die tijdens het half uur dat we lopen langzaam oplost en de wereld als een cadeautje uitpakt. Dan volgt het ontbijt en eindigt de Edele Stilte. De ochtendmeditaties en het ontbijt vormden gedurende de rest van de week een anker om met rust en aandacht de dag te beginnen. Net zoals de avondmeditaties en de Edele Stilte voor een sfeer zorgden om ontspannen en voldaan de dag af te sluiten. De ankers om van buiten naar binnen te gaan.

Niet je best doen

Doordat Wim en Ida in de begeleiding bij de meditaties steeds een verbinding maken met het thema 'Boeddha in Beeld', vormen ze ook een passende ondersteuning voor het dagprogramma. We hebben zes dagen tijd om onder leiding van Freetje Meijer een Boeddhabeeld uit steen te maken.
De eerste dag is het nog onrustig, zoeken, beginnen. In de loods bij het bedrijf wachten stenen, beeldhouwbokken en gereedschap geduldig op ons. Vooraf hadden we ook al een keus gemaakt in welke steensoort we wilden werken. Maar het formaat van stenen die Freetje voor ons heeft meegenomen, was toch wel een verrassing. We hebben er allemaal erg veel zin in en na de uitleg over de stenen en het gereedschap gaan we snel aan de slag.
Het is prachtig weer en we besluiten om het atelier van de loods naar het land te verplaatsen tussen de sierheesters. Freetje heeft haar handen vol aan het op weg helpen van iedereen, een goede houding en techniek aan te leren en met veel geduld en aandacht aanwijzingen over opzet en compositie te geven.
Die eerste dag ben ik nog wel erg mijn best aan het doen. Ik heb een beeld in mijn hoofd van hoe het moet worden en wil zo snel mogelijk naar dat resultaat toe. Tijdens de tweede en derde dag komt er een volledige rust, er is een vertrouwen dat het beeld zichzelf uit de steen vrij zal maken. En in alle kalmte, in een vast ritme werk ik in de steen: van buiten naar binnen. Ik ga volledig op in de slag die ik maak, er is geen vorige, geen volgende. Langzaam verdwijnen alle gedachten en is alle aandacht bij de steen. Ik zie wel hoe het zich ontwikkelt, het hoeft niet af.
Dat gevoel helpt me de dagen erna enorm. Ik word geveld door een heftige buikgriep. Tegelijkertijd is er geen betere plek om ziek te worden; vol liefdevolle verzorging en aandacht van Ida en de anderen. Een van de spontane invoegingen in het programma al eerder in de week is het zingen na het ontbijt. De zangsessie wordt verplaatst naar een plekje onder mijn raam zodat ik er ook van mee kan genieten en zo zijn er tal van kleine momenten van aandacht.
Op de laatste dag kan ik weer mijn bed uit en is de verrassing enorm om daar prachtige beelden op de beeldhouwbokken te zien staan. De makers blijken zelf bijna net zo verrast. 'Ik wist niet dat ik dit kon', hoor ik meer dan eens, met de toevoeging dat het zonder Freetje niet gelukt zou zijn. Met veel vakmanschap, geduld en aandacht heeft ze de beeldhouwers steeds weer kunnen bemoedigen en kunnen inspireren.
Tijdens het dharmadelen bij het afsluiten van de week beschrijft iedereen de week als een ontroerende ervaring. Het beeldhouwen en het mediteren waren fantastisch. Maar ook het ontbijt, de lunch en het avondeten waren een feest. Alles was met zoveel liefde en zo lekker door Ida klaargemaakt dat het makkelijk was om steeds in aandacht te eten.
Dit was de eerste Boeddha in Beeld-week die Ida, Wim en Freetje organiseerden. Met de overtuiging dat beeldhouwen en mediteren een hele mooie combinatie vormen, zijn ze dit avontuur aangegaan. Dat de aanpak werkt is duidelijk; de eerste belangstellenden voor een volgende keer hebben zich al gemeld.

Marianne Geboers

Thema voorjaarsnummer Klankschaal: 'wat de wereld nodig heeft'

Op dit moment vindt in Kopenhagen de klimaatconferentie plaats. Hopelijk kunnen de daar aanwezige landen verstandige en goede beslissingen nemen over maatregelen om de invloed van onze levensstijl op het milieu ten goede te keren.
We krijgen in onze sangha's vaak signalen dat mensen zich zorgen maken over onze aarde. Thây geeft in zijn boek *The world we have* (*wat de wereld nodig heeft*) handreikingen hoe wij de aarde met meer aandacht kunnen omringen. Wat kunnen we – individueel dan wel in sanghaverband – doen om goed voor de aarde te zorgen? Graag willen we het volgende nummer van de Klankschaal aan dit thema besteden.

Stuur je bijdrage – tekst, foto's, tekeningen, gatha's – hierover uiterlijk 1 maart aan de redactie: per e-mail aan redactie@klankschaal.net, of per post aan Redactie Klankschaal, p/a Jupiterhof 11, 3738 XE Maartensdijk.

Een lichtje voor jou

Met warmte denk ik terug aan een bijzonder moment van mijn weekend, een symbolisch moment. Mijn weekend bestond uit een retraite, een weekend om tot bezinning te komen. Een Oaseweekend, geleid door Marjolijn van Leeuwen, gedeeltelijk in stilte en meditatie in de traditie van Thich Nhat Hanh doorgebracht. Dat klinkt vast raar voor de mensen die zoiets nooit doen. Maar silence is golden.
Zo ook een moment aan een ronde tafel dat ik doorbracht met twee mooie mensen. Diep in gedachten was ik. Ik probeerde in het nu te blijven maar dat is lastig, al praat je niet. Ik genoot van de heerlijke maaltijd.
Zag ik daar een traan biggelen over het gezicht van Corrie naast me? Eerder had ze al iets laten merken van verdriet en het is verbazingwekkend hoe je elkaar gaat aanvoelen. Weliswaar zat ze naast me, dus dan zie je het minder gauw, maar ik zag al aan het gezicht van Desiree die tegenover haar zat dat het inderdaad verdriet was. Desiree stond op en ik begreep heel snel wat ze ging doen. Ze pakte een doosje lucifers en stak het waxinelichtje dat op tafel stond aan en schoof dat naar Corrie. Het ontroerde mij, en het ontroerde haar.
En opeens gebeurde er iets bij Desiree. Ze werd zelf verdrietig. Corrie, gesterkt door het lichtje, schoof het lichtje nu naar de andere kant van de tafel naar Desiree. Corrie besefte dat het lichtje niet bij haar hoefde te blijven en voelde zich niet alleen in haar verdriet. We moesten alle drie lachen, het was een bevrijdend moment, lachen om dit samenspel, dit elkaar aanvoelen en lichtjes geven.
Opeens voelde ik me verdrietig, probeerde het weg te drukken – ook al stond het lichtje niet bij mij, er werd aan mij gedacht, dat wist ik toch? – maar het leek wel alsof het verdriet rondging. Desiree schoof het lichtje naar mij en we lachten. Ik keek naar de situatie en naar Corrie en Desiree vlakbij me en zag wat nodig was: ik schoof het lichtje naar het midden. Desiree en ik maakten hetzelfde gebaar tegelijkertijd, onze armen opzij en handen open.
En zo was het. En zo is het.

Als jullie niet voor elkaar zorgen, wie zal er dan voor jullie zorgen? (Vinaya, Mahavagga 8.26.3)

Gitta van 't Land

Eerder gepubliceerd op het weblog:
http://juffiegelukkigonderweg.web-log.nl/


foto: Gitta van 't Land

Dharma-lichaam

Wat bezielt (in de letterlijke betekenis) iemand om een tatoeage te nemen? Wat bezielen vader (Pieter Loogman) en dochter (Maartje) om gelijktijdig een tatoeage te nemen? Hun teksten hieronder zijn onafhankelijk van elkaar tot stand gekomen.

'Pap, zullen we een tattoo nemen?', vroeg mijn dochter (17) behoorlijk onverwachts. 'Hè? Pardon? Een tattoo? Hoe kom je dáár zo bij?' 'Nou, dat lijkt me mooi'. We hadden het er wel eens over gehad, maar dit was andere koek. Ik had vroeger, zoals zo velen, tatoeages geassocieerd met macho's, gespierde armen en bikers. Inmiddels was ik daar toch wat genuanceerder tegenaan gaan kijken, maar toch kwamen die associaties weer bovenborrelen toen Maartje erover begon. 'Ík een tatoeage?' Is dat wel iets voor mij? Wil ik dat wel?
Hoe meer ik erover nadacht, hoe meer het idee me aanstond. Maar dan moest het wel betekenis hebben, met de dharma te maken hebben, en met mij. Het moest mij raken en misschien kon het ook helpen in mijn beoefening. Bovendien vond ik het ook een heel mooi idee om dat samen met mijn dochter te doen, als een soort gezamenlijk 'project'. Dus mijn antwoord op haar vraag werd: 'Ja, OK!' Maar wat zou het worden?

Dit is het

Een lotus van Plum Village leek Maartje een mooi idee. Een lotus, zoals zij wilde, leek me voor mij geen goed idee; een vader moet niet hetzelfde ontwerp willen als zijn dochter, vond ik. En ineens wist ik het. Vorig jaar had ik in Plum Village een schitterende kalligrafie van Thây gekocht: 'This is it'. Dit moest het worden! Hier en nu is je leven. Maar ook je lichaam, waar je er maar één van hebt. Wees er zuinig op, verzorg het, koester het, want hier moet je het mee doen. Het kwam allemaal prachtig bij elkaar. Zo kreeg deze tattoo voor mij een diepe betekenis.
Maartje had inmiddels een prachtige foto gevonden, van een lotus, die ze tussen haar nek en schouderbladen wilde laten tatoeëren. Nu ging het erom een 'tattoo-shop' te vinden die goed en vertrouwenwekkend genoeg was om beide ontwerpen op een mooie en kunstzinnige manier aan te brengen. Die vonden we in een winkel met medewerkers die wandelende reclame vormden voor hun ambacht. De ontwerpen waren geen probleem. Ze vonden ze ook erg mooi en origineel, na een paar maanden konden we terecht.

Au!

Een van de artiesten heette Beer en zou de tattoo 'zetten'. Na het aanbrengen en goedkeuren van een kopie op de bovenarm, het voorbeeld dat Beer zou volgen met zijn naald, mocht ik als eerste gaan zitten. Mijn verwachtingen omtrent de pijn bleken aardig uit te komen: het deed wel pijn, ook al viel het me mee dat die wegviel zo gauw het tatoeëren stopte. Af en toe had ik de neiging weg te draaien en te zeggen: 'Au! Hou op joh! Dat doet zeer!' En hoe voelt dat dan, zult u zich afvragen. Of er iemand met een naald in je arm zit te prikken en te harken, en dat klopt dus ook…
De metafoor kwam terwijl ik daar zat bij me boven: voor deze pijn kan ik ook niet weglopen, als ik hiervoor gekozen heb en een goed resultaat wil, moet ik dit accepteren. Zo heb ik er ook voor gekozen om in het leven ook niet weg te lopen en te accepteren wat zich aandient, althans dat wil ik



foto: Pieter Loogman

in ieder geval beoefenen en dat valt lang niet altijd mee. Na een uur was het klaar en kon ik het resultaat bewonderen. Ik had echt de kalligrafie van Thây op mijn bovenarm! Prachtig en met veel aandacht gemaakt. Een geweldige reminder en altijd bij de hand: This is it. De dharma op mijn lichaam.
Maartje onderging haar 'behandeling' behoorlijk stoïcijns. Een prachtige lotus in lila- en paarstinten was het resultaat. Voor ons beiden is het meer dan 'alleen maar een plaatje'. Voor ons beiden gaat het ook om de dharma en is ons lichaam ineens ook een dharma-lichaam.

Pieter Loogman, *Volledig Pad van het Hart*

Een bloem uit de modder

Ik was al een tijdje gefascineerd door tattoos. De verhalen en mensen die erachter zitten, wat iemand beweegt om een bepaald ontwerp te nemen, hoe het allemaal in zijn werk gaat, en vooral hoe prachtig het eruitziet. Altijd even achterom kijken als er iemand met een tattoo langsliep. Ongeveer rond mijn vijftiende begon ik met het idee te spelen om zelf ooit een tattoo te nemen. Toen leek het allemaal nog heel ver weg en 'voor grote mensen', maar het bleek toch dichterbij te zijn dan gedacht.
Op het internet zag ik dat tatoeages niet alleen iets waren voor grote mannen met dikke armen, maar dat er ook hele subtiele en vooral betekenisvolle tattoos bestonden. Er waren oneindig veel verschillende ontwerpen, stijlen en

foto: Pieter Loogman



plaatjes te bekijken. Zoveel dingen die me aanspraken, maar het was toch allemaal net niet iets voor mij. Ik wilde iets echt van mezelf. Wat bij mij paste.
Toen begon ik te denken: wat voor dingen betekenen veel voor mij? Vrijheid om mezelf te kunnen zijn. Overal uit halen wat menselijkerwijs mogelijk is. Slechte of vervelende ervaringen proberen te veranderen in iets waar ik positief tegenaan kan kijken. Iets goeds uit iets slechts. Zuiverheid uit vuil. Een bloem uit de modder. Sterker nog, een bloem die alleen kan ontluiken als hij in de meest vieze modder staat. Een lotus. Maar nog steeds; wel meer mensen hebben een lotus op hun lichaam getatoeëerd. Ik wilde iets origineels. Iets unieks. Iets wat ook persoonlijke betekenis voor mij had, en niet alleen een plaatje van een bloem was.

Beduusd

Ondertussen had ik mijn wens aan mijn ouders voorgelegd. Ik had verwacht dat ik lang zou moeten zeuren en beargumenteren, maar dat viel me alles mee. Ze waren in eerste instantie wel erg verbaasd, dat zoiets zo aan de eettafel uit de lucht kwam vallen. Na elkaar even beduusd aangekeken te hebben, leken ze toch aan het idee te wennen. Mijn vader vond het iets later zelfs zo'n goed idee, dat hij er zelf ook wel een wilde! Hij kwam met het voorstel om eens naar de foto's van de vakantie in Plum Village te kijken, omdat hij daar bijzonder veel foto's van de lotussen had gemaakt.
Na een tijdje gekeken te hebben naar verschillende foto's, koos ik mijn favoriet er uit. Op deze manier, door een foto te kiezen waar ook een mooie herinnering aan vastzat, werd het voor mij pas echt het perfecte plaatje. Enige tijd daarna gingen we naar de tattooshop om onze voorbeelden te laten zien, de mogelijkheden te horen, en een afspraak te maken.

Pijn

Mijn vader was eerst aan de beurt. Volgens hem viel de pijn nog wel mee. Na een uur was hij klaar, en kon ik gaan zitten. Ik was erg zenuwachtig, en was dat vooral over de pijn die het zou doen. Ik had natuurlijk wel verwacht dat het pijn zou doen, maar het is altijd anders dan je het je voorstelt. Het was een erg rauwe en voor mij overweldigende soort pijn, en ik dacht dat ik er af en toe niet goed van werd. De eerste anderhalf uur sleepten zich voort, maar daarna begon het toch wat sneller te gaan. Tussendoor nog even pauze gehouden, en na in totaal twee uur en drie kwartier gezeten te hebben, was het dan eindelijk zover: 'Je bent klaar hoor!'

Maar wat was het het waard! Ik had tussendoor geweigerd om mijn tattoo al te bekijken. Dus toen ik er dan eindelijk naar mocht kijken was het een geweldige verrassing! Ik had het me natuurlijk wel voorgesteld, maar het is toch een raar idee om iets op je lichaam te hebben wat er voorheen nog niet zat. Maar ik was (en ben) er heel blij mee. Het zal wel raar klinken voor iemand die geen tattoos heeft, maar het voelde echt alsof ik toen pas 'af' was. Het is nu een deel van mij, en ik kan me mezelf niet meer zonder voorstellen.

Maartje Loogman

Met open hart en heldere geest: Dag van aandacht in Den Haag

Op 31 oktober was er een dag in aandacht in de Barthkapel in Den Haag, georganiseerd door de gezamenlijke sangha's van Rotterdam, Den Haag en Leiden. De dag had als thema 'spreken en luisteren in aandacht – met open hart en heldere geest' en werd geleid door Eveline Beumkes, dharmaleraar.

Ongeveer veertig mensen zongen met elkaar: '*And I am free, when my heart is open, yes, I am free, when my mind is clear*.' Dit lied was de rode draad door de dag. 'I have arrived, I am home': Eveline zong dat als: ik ben er al, het is al goed. We konden allemaal even aankomen en landen in de Barthkapel.
Thây zegt: tel je zegeningen. Deze dag was een zegening. Als je in de stilte naar binnen gaat en kijkt wat er allemaal is, wat je allemaal kan, dan ben je gezegend! Ogen om te kijken, voeten om te lopen, familieleden die je liefhebben, een dak boven ons hoofd.

Oprechte communicatie

Eveline wijdde ons in in de oprechte communicatie. Voor de woorden naar buiten komen is er al veel aan voorafgegaan. We voelen ons geïrriteerd en zijn kortaangebonden. Wij zijn gehaast. We voelen ons slecht op ons gemak, of niet zo lekker. Het moment waarop wij willen gaan spreken en de plek waar het gesprek plaatsvindt kunnen bepalend zijn voor de woorden die wij spreken. Soms komen de woorden uit ons hart, diep van binnen. Soms komen de woorden er meer gedachteloos uit. Soms is luisteren voldoende, terwijl wij gewend zijn direct te reageren, en dit wordt ook dikwijls verlangd: dat wij onze mening klaar hebben.
Eveline gaf ons als opdracht om in tweetallen ons diepste verlangen van het huidige moment uit te spreken. Onvoorbereid, waardoor je eerst heel goed gaat luisteren naar jezelf, en wat er binnen in jezelf leeft. Even speelt de gedachte door je hoofd dat je snel wat moet verzinnen, maar het mag ook stil zijn en dan pas komen opborrelen. De luisteraar kreeg als opdracht om tien minuten niets te zeggen, alleen aandachtig te luisteren, en op te merken wat dat met je doet. Merk je op dat je eigenlijk had willen reageren of vragen?
Hoe het luisteren en spreken in aandacht werd ervaren werd in de groep teruggekoppeld: Wat is het fijn als er oprecht naar je wordt geluisterd. Wat is het bijzonder dat je diepste verlangen zomaar naar boven komt als je luistert naar jezelf. Wat is het fijn om dat te delen.
Na een heerlijke lunch was er tijd voor loopmeditatie en bewegen in de buitenlucht in de tuin achter de Barthkapel. Het lopen werd ingeleid met een lied: *The mind can go in a thousand directions, but on this lovely path I walk in peace.* Wij liepen in vrede met elkaar, bespioneerd door een paar omwonenden van de Barthkapel. Je kan de dode boom bekijken die in de tuin staat of je ergeren aan de hondenpoep; je kan ook kijken naar de prachtig gekleurde bladeren, een veertje, een glimmende kastanje of de mooie hut.
In het middagprogramma was er aandacht voor de zaadjes die wij in de communicatie water willen geven. Onze geest kan kiezen wat goed voor ons is. *The realm of the mind is mine, I can choose where I want to be, both heaven and hell, I know equally well, the choice is up to me.*

Drie vragen van Socrates

Eveline haalde drie vragen van Socrates aan: is het waar (wat ik ga vertellen)?; draagt het bij (heeft iemand er iets aan)?; is het vriendelijk (is het liefdevol, schaadt het niet)? Ze las de soetra voor die zuster Jina heeft geschreven over liefdevol spreken en aandachtig luisteren. De soetra bevatte praktische handelingen – 'ik zal eerst naar de mening van anderen luisteren, voor ik mijn eigen mening geef' - maar ook een intentie: 'ik zal mijn hart tot een veilige schuilplaats voor allen maken.'
Hierop nodigde Eveline ons uit om onze eigen soetra te verwoorden. Weer in tweetallen, met een luisteraar en een spreker. Nu mocht de luisteraar wel reageren op de spreker, maar vooral om de spreker te ondersteunen. Eveline vertelde: aandachtig luisteren geeft de spreker al gelegenheid om goed naar zichzelf te luisteren en helder te verwoorden – het paard weet zelf hoe het thuis kan komen. Sommigen deelden daarna hun soetra's of voornemens uit hun soetra met de groep. Met het zingen van '*Dear friends, dear friends, let me tell you how I feel, you have given me such treasures'* werd de dag afgesloten.
Het kalme warme en vrolijke gevoel van deze dag is mij nog lang bijgebleven. De liederen zingen na in mijn hoofd. De gesprekken zijn mij dierbaar.

Anne van de Leidse sangha

Bat Nha, Lhasa

Bruine pijen vluchten onbegrijpend zwijgend,
nog steeds vredevol, edele stilte op de vlucht.
Ook ginds, voorbij de witte toppen van de Himalaya,
vluchten gele en rode pijen voor redeloos geweld.

Ik zit bloedend aan de rand van de ruïne,
bescherm een soetra met mijn gekweste hand,
een sangha-zuster raakt in tranen
mijn bruin gewaad aan met haar zachte hand.

Waar is de zoon van koning Soeddhodana?
op een heuvel van goud en blauw
bracht hij met onze leraar toch zijn onderricht
opdat niemand ooit nog vluchten zou.

Zullen in Bat Nha spoedig
alleen nog de rijstvelden
en het voorstromend water
onveranderd zijn?

Zal er niets meer zijn, dan enkel nog de blauwe lucht
ruines in het zand, en het zuchten van de avond?
Stapels rode steen, en vloertegels, een snelle hagedis,
geen toevlucht meer, geen plaats voor wijsheid?

Heb vertrouwen dat in Bat Nha en Lhasa spoedig een nieuwe menigte,
zal wachten op het scheiden van de lippen van de leraar,
om de wijsheid te vernemen waardoor Azië zachtaardig werd,
en die vrede bracht in ontelbare harten, en daardoor in henzelf.

Heb vertrouwen dat onze leraar opnieuw zal spreken
aan de rechterzijde van de zoon van Soeddhodana
met rondom hen de edellieden van de Shakya's,
met Ananda en Devadatta, met Sâripoetta en Moggallâna.

Tussen de knieën van de Verlichte,
lacht Râhoela met zijn vragende kinderogen,
en aan zijn voeten zit opnieuw de lieflijke Yasodharâ,
haar hartepijn verdwenen door zijn zuiverheid.

Met onze leraar aanroepen wij Avalokiteshvara,
moge mededogen heersen in dat verre land,
mogen de mensen ginder ver het geluk terug vinden,
en mogen zij opnieuw de oorzaken vinden van het geluk.

Lijnen in het zand

Wie trekt toch al die lijnen in het zand
lijnen tussen jou en mij
noord en zuid, en oost en west
wie trekt er toch die lijnen?

Jij mag niet voorbij deze lijn
want hier woon ik en daar woon jij
steek mijn grens niet over
je bekoopt het met je leven

zoveel lijnen in het zand
tussen wit en zwart
en goed en slecht
wie trekt er toch die lijnen?

alles wat van mij is, is van jou
en het jouwe is het mijne
zo verschillend zijn wij niet
heb ik de moed om die lijnen te vergeten?

zoveel lijnen in het zand
tussen man en vrouw
en wij en zij
wie trekt er toch die lijnen?

Alles is één als wij dat willen
zonder lijnen ben ik jou en jij bent mij
jouw vreugde en verdriet is ook het mijne
zie het zand, wèg met die lijn

Wèg met die lijnen in het zand
geen tranen meer in Afrika
geen angst en beven in Bat Nha
geen lijden meer in mensenland.

Gilvert Van Poppel

foto: Françoise Pottier

Ratjetoe van ervaringen

Broeder Phap Xa woont als monnik in de traditie van Thich Nhat Hanh in Blue Cliff Monastery in de Verenigde Staten. Regelmatig schrijft hij in *de Klankschaal* over zijn belevenissen.

Hier in New York kleurt het jaargetijde goud en rood. De herfst is mooi. Morgen gaat Thây met een aantal broeders en zusters weer terug naar Frankrijk en zal het hier toch een beetje verlaten aanvoelen. Vanaf begin augustus zijn we meer dan twee maanden samen geweest. Aan de oostkust van de VS zijn we zowel begonnen als geëindigd met onze tournee. Ik denk dat ik net als de gehele Sangha weer een klein beetje heb mogen groeien.



In mei was ik dankbaar deel uit te maken van de retraite in Nederland, kennis te maken met het nieuwe EIAB in Duitsland en tijd te hebben voor een familiebezoek. Vooral tijdens een drukke voorbereiding voor de tournee met Thây dit jaar, was deze tijd echt een verademing. Het lijkt heel erg op mijn opluchting toen we goed en wel in de bus zaten en de tournee echt van start ging. Het was het geluk dat voortkomt uit loslaten (*ly sinh hy lac*) waar Thây het zo veelvuldig over heeft. Het klassieke beeld dat Thây daarbij schetst is het geluk dat je ervaart als je de drukte van de stad achter je laat en de weldadige rust van de natuur in je opneemt. Voor mij was ons klooster ook te druk geworden en ik was blij om alles los te laten. We gaan.

Vertrouwen voor de toekomst

Tijdens onze eerste grote retraite op een universiteitscampus nabij Boston speelde een longontsteking bij Thây op. Hij moest direct behandeld worden en kon daarom niet aanwezig zijn bij de retraite in Colorado en ook niet in Mississippi. In Colorado waren veel mensen aanvankelijk teleurgesteld, maar bleef toch vrijwel iedereen tot het einde van een heel geslaagde retraite. Voor heel wat mensen was het zelfs hun beste retraite. Thây was daar heel gelukkig mee en het heeft hem en onze hele Sangha veel vertrouwen ingeblazen voor de toekomst. Thây is niet alleen zichtbaar in zijn lichamelijke vorm, maar ook in de Sangha. Het zien en horen van andere Dharmaleraren werd ook als verfrissend ervaren. Thây was daarna wel weer aanwezig in Deer Park, Californië.
Hier in Blue Cliff hadden we met bijna duizend mensen de grootste en laatste retraite. Het liep allemaal erg goed en ik kijk terug op een goed geslaagde tijd. Veel aandacht is ook besteed aan onze broeders en zusters in Vietnam, in de Bat Nha-tempel. Zij willen ook gezamenlijk oefenen in deze traditie, maar zijn de afgelopen maanden zwaar beproefd. Ze zijn met geweld uit hun tempel gezet en hebben de provocaties geweldloos beantwoord. Er leven bijna 400 jonge monniken en nonnen. Een van de zusters schreef een prachtige brief waar ik een klein stukje van wil uitlichten. De broeders en zusters waren in dit fragment allemaal al buiten in de regen verzameld, waar ongeveer honderd betaalde mannen en vrouwen waren.
"Als ze een monnik zagen, dan gingen ze er op af om zijn kleren te scheuren en te slaan. Als we onze broeders en zusters probeerden te beschermen, dan duwden ze ons naar de grond; de vrouwen hadden paraplu's en stenen om ons mee te slaan op onze handen en rug. Soms sloegen ze ons zelfs in het gezicht. We konden het alleen maar ondergaan of bukken. Voor de rest deden we niks. We lieten dit over ons heen komen zonder traan of beklag. We voelden alleen het geweld, de haat en angst van onze hedendaagse maatschappij. Daarom moesten we onze idealen beschermen en de mensheid liefde en begrip brengen. [...] Dus vanaf het moment dat we in de regen de straat op gejaagd werden, de provocaties en het geweld accepteerden, het smerige water verduurden dat in ons gezicht werd gegooid, bleven we naast elkaar staan en beschermden we elkaar. Zelfs toen we in de hoek gedreven werden, geslagen, geduwd en getrokken, zouden we elkaar nooit verlaten." De volledige Engelse vertaling van de brief is te lezen op helpbatnha.org

Bodhicitta

Een paar dagen geleden hadden we de eerste inwijding voor novicen in ons centrum. We zijn nu twee jonge zusters rijker. Iedere nieuwe inwijding is als een herbeleving van mijn eigen inwijding. Nu kan ik mij uit eigen ervaring volledig aan Thâys zijde scharen als hij zegt dat het voeden van onze bodhicitta, de geest van ontwaking of liefde, de ontvankelijke geest van een beginner, het allerbelangrijkste is in het leven van een beoefenaar. Als onze oefening niet telkens weer nieuw leven in wordt geblazen, vervalt het tot een lijk; alleen de vorm blijft over. Dat is pas echt zonde. En onnodig. Er is veel geluk in een correcte beoefening en eindeloos veel te leren. Laten we leren er voor elkaar te zijn om elkaars oefening te verrijken.

Broeder Phap Xa

Het betoverend geluid van de sitar

Brief van Thây

Thây heeft tijdens zijn bezoeken aan Vietnam de afgelopen jaren veel jonge Vietnamezen geïnspireerd. Als gevolg daarvan is in Vietnam een sangha ontstaan, die onderdak heeft gevonden in de Bat Nha-tempel.
De laatste maanden komen er steeds meer berichten dat de monniken en nonnen die oefenen in de traditie van Thây door de Vietnamese politie en door bewoners in de omgeving van het Bat Nha-klooster worden lastiggevallen en lichamelijk worden bedreigd. Er zijn verontrustende beelden van deze gebeurtenissen te zien op allerlei sites op internet, die vaak door het ontbreken van een duidelijke context moeilijk te duiden zijn. In verschillende brieven heeft Thây op deze gebeurtenissen gereageerd.
Onderstaande, ingekorte brief, schreef Thây aan zijn leerlingen in Bat Nha. De brief is onder andere gepubliceerd op de website die is opgericht om de monniken en nonnen in Bat Nha te ondersteunen, http://helpbatnha.org. We hebben uit deze brief die passages gelicht waarin Thây spreekt over het belang van het opbouwen van een sangha waarin de geest van liefde centraal staat.

Graag willen we julie, de lezers van de Klankschaal, oproepen om te doen wat je kunt om Thây en de monniken en nonnen in Bat Nha te ondersteunen. Er zijn de laaste tijd veel acties op touw gezet om brieven te schrijven aan politieke vertegenwoordigers om de aandacht te vestigen op de positie van de monniken en nonnen in Bat Nha. Doel hiervan is in de eerste plaats om ervoor te zorgen dat de bedreiging van de monniken en nonnen stopt en natuurlijk ook om te vragen invloed uit te oefenen, uit te zoeken wat er aan de hand is en te zorgen dat er een dialoog ontstaat waardoor wederzijds begrip kan groeien. Voorbeeldbrieven en links naar petities die je kunt tekenen, vind je op www.aandacht.net, onder het onderdeel Geëngageerd boeddhisme.



Blue Cliff, USA, 13 oktober 2009

De beginnersgeest wordt ook wel Bodhicitta genoemd, of de geest van liefde, wat voor ieder van ons het onmisbare voedingsmiddel is. Het behoort tot de eerste bron van voeding – intentie. In de samenleving betrekken mensen dit gewoonlijk op het ideaal, het verlangen of de diepste wens van iemands leven. Met dat ideaal van liefde in onze geest beschikken we onmiddellijk over een grote voorraad energie die ons helpt vooruit te komen, alle obstakels te overwinnen, onze diepste wensen te realiseren en groot geluk te verwerven. Iemand zonder ideaal of verlangen is iemand zonder een levensbron. Voor beoefenaars in het klooster is dat ideaal de transformatie van ons eigen lijden en het helpen van anderen om ook hun lijden te transformeren.
Wij zijn samen gekomen vanwege dat ideaal, en niet omdat we roem, macht of zinnelijk genot zoeken. Omdat we weten dat de passie voor roem, macht en zinnelijk genot kan leiden tot veel gevaar en schade voor ons lichaam en onze geest, zijn we vastbesloten onszelf te bevrijden van deze verlangens en een gezonder verlangen te vinden. Dat verlangen is onze geest van liefde. De geest van liefde is heel sterk wanneer hij ons begint te bewonen. Het helpt ons om gemakkelijker al onze gehechtheden te verbreken en te bevrijden. Als beoefenaars zullen we gedurende ons hele leven weten hoe deze geest te koesteren, en dit niet laten uithollen.

De geest van liefde

Daarom hebben we een tweede soort voeding nodig – bewustzijn – het gezamenlijk bewustzijn van de sangha. De sangha is een gemeenschap van mensen met hetzelfde verlangen. Iedereen in de sangha heeft de energie van de geest van liefde. Iedereen wil oefenen om zichzelf te transformeren en bij te dragen aan het dienen van de mensheid. Eensgezind samenlevend, in overeenstemming met één van de Zes Harmonieën, is de sangha in staat de gemeenschappelijke energie van non-duale aandacht, concentratie en inzicht op te wekken. Het is deze energie die helpt om de geest van liefde in ieder lid van de sangha te voeden.
Mijn leerlingen, als jullie van de sangha houden, niet van de sangha gescheiden willen worden, en manieren willen vinden om de sangha te ontwikkelen, is dat omdat jullie de behoefte hebben om gevoed te worden door deze gemeenschappelijke energie. Dus wanneer zij de sangha



foto: Gilbert Van Poppel

proberen te ontbinden, hebben jullie alle moeite gedaan om de sangha te beschermen en niet toegestaan dat de sangha uiteen zou vallen.
In de maatschappij hebben revolutionairen ook hun geest van liefde. Zij hebben hun ideaal, hun verlangen om hun vaderland, hun volk te redden; om de indringers terug te dringen en te vechten voor de onafhankelijkheid van hun thuisland. Het verlangen van de revolutionairen is niet minder indrukwekkend dan de geest van liefde van de kloosterlingen. En deze revolutionairen hebben ook een sangha nodig om hun verlangen te voeden, en die sangha is hun revolutionaire organisatie. Als wij in de sangha de liefde van broeder- en zusterschap hebben, dan is er in de revolutionaire organisatie de liefde van kameraadschap. Deze vriendschappelijke liefde is de voedingsbron, de bron van motivatie die de wilskracht en de inspanning van de revolutionair kan voeden.

Concentratie en inzicht

Een revolutionaire organisatie ontwikkelen vereist totaal nieuwe gedragsnormen. De twee basisdeugden van een revolutionaire organisatie zijn zuiverheid en eerlijkheid, zoals in de voorschriften voor kloosterlingen concentratie en inzicht de werkelijke kern van een sangha zijn. Als we de voorschriften en mindful manners (gedragsregels voor kloosterlingen) niet naleven, of zouden nalaten te oefenen in non-duale aandacht, kunnen we de sangha-energie niet voeden. Als de revolutionair zou nalaten te oefenen in zuiverheid en eerlijkheid, kan hij/zij de revolutionaire organisatie niet voeden en zal het vuur van de revolutie doven.
Deze regel geldt ook voor de sangha. Zonder de oefening van eensgezind samenleven met de energie van non-duale aandacht, concentratie en inzicht, zal de sangha ook futloos zijn. Uiterlijk lijkt het een oefengemeenschap, maar innerlijk is het slechts samengesteld uit individuen die materiële en emotionele troost zoeken om tevredenheid te vinden in een nietszeggend leven.
De boeddhistische kerk is de sangha van alle sangha's. Als de boeddhistische kerk bestaat uit sangha's met levenskracht en idealen geboren uit de geest van liefde, zal de energie van de boeddhistische kerk invloedrijk zijn, en zal de boeddhistische kerk een bron van voeding worden voor zowel de kloosterlingen als de leken-beoefenaars. Zo

niet, dan zal de boeddhistische kerk slechts een plaats zijn waar mensen komen om voordeel en erkenning te zoeken. (…) Afgelopen april, bij het Europese Instituut voor Toegepast Boeddhisme in Duitsland, gaf Thây een korte dharmalezing over de sangha en haar vestiging; dat het belangrijk is om eerst de aanwezigheid van een prachtige sangha te hebben, de vestiging is ondergeschikt. Alleen als we een echt mooie perzik hebben, gaan we een bord of schaal zoeken om de perzik op te leggen. Wat is het nut van een bord of schaal zonder de perzik?

Als we dit Bhat Nha-land niet hebben, dan zal er een ander Bat Nha elders zijn. Wat het allerbelangrijkste is, is een mooie sangha te ontwikkelen. Het eerste wat de Boeddha deed nadat hij onder de bodhiboom verlichting had bereikt, was naar zijn medebeoefenaars zoeken om een sangha te ontwikkelen. Het ontwikkelen van sangha's is het levenspad van de Boeddha's, en het is ook het levenspad van iedere spirituele beoefenaar. Hetzelfde geldt voor leden van de revolutie, namelijk een revolutionaire partij opbouwen. Zonder een sangha kan het levenspad van een Boeddha niet verwezenlijkt worden. Op dezelfde manier kan het levenspad van de revolutionair evenmin tot stand gebracht worden zonder de revolutionaire organisatie.

"Wat het allerbelangrijkste is,
is een mooie sangha te ontwikkelen"

(…) Toen jullie toetraden tot de sangha, was het vuur van jullie geest van liefde ontvlamd. Na het boek *Sprekend tot de jonge monniken en nonnen* te hebben gelezen en contact met de sangha te hebben gemaakt waren heel veel jonge kloosterlingen in staat om hun geest van liefde aan te wakkeren. Zo begonnen we oprecht en gelukkig samen te leven, omdat het vuur van verlangen helder in ons brandde. Met als gevolg dat jonge mensen in groten getale kwamen, iedere dag opnieuw. Deze toestroom veroorzaakte angst in de harten van sommige mensen. Deze mensen stuurden hun eigen mensen om binnen te dringen in onze gemeenschappen in Plum Village, Deer Park, Tu Hieu, Bat Nha en overal. Om te zien wat we werkelijk deden, en om te onderzoeken hoe we zo snel zo veel jonge mensen konden aantrekken.

Hebben we enig geheim? We hebben geen enkel geheim! Als er al een geheim is, dan is het dat we weten hoe oprecht met elkaar te leven in de geest van broeder- en zusterschap. We weten hoe activiteiten los te laten die ons naar gehechtheid en slavernij kunnen leiden. We hebben een diep verlangen om te oefenen, om anderen te helpen en om al het leven te dienen. We leven ieder moment met dat verlangen.

Dus, als jonge mensen op ons reageren, worden hun harten ook door dit verlangen aangestoken. Dit kan zeker tot stand worden gebracht zowel binnen een gemeenschap als binnen een revolutionaire organisatie. Als mensen slechts verlangen om oprecht met elkaar te leven, als zij slechts verlangen om het vuur van het revolutionaire ideaal weer te doen ontvlammen, als mensen slechts de energie hebben die voortkomt uit dat verlangen, dan zullen corruptie en machtsmisbruik overwonnen kunnen worden. Pas dan zullen degenen die zich bij de partij aansluiten, niet langer de uitbuiters en opportunisten zijn.

Als diegenen die bij ons komen om onderzoeken te doen, deze waarheid zouden kunnen zien, dan zou dit beide partijen ten goede komen. Wij zouden in vrede kunnen oefenen en zij zouden manieren leren om het vertrouwen in hun idealen te doen herleven. Helaas kunnen deze mensen de waarheid niet zien, en zijn daarom wantrouwend. Juist vanuit dit wantrouwen is hun angst ontstaan. Ten gevolge van deze angst gebruikten zij onethische middelen om een gemeenschap van jonge mensen te ontbinden waarvan zij hadden ondervonden dat zij deze niet konden beheersen. De waarheid is – waarom is het nodig om het bevorderen van deugden te beheersen?

Vlam in ieder van ons

Er leefde eens een koning die benieuwd was om uit te vinden hoe een sitar zulke betoverende geluiden kon voortbrengen. Hij gaf opdracht om de sitar in stukken te splijten om diens geheim te ontdekken. Het instrument werd in honderden stukjes gedeeld, maar hij kon de oorzaak van de betoverende geluiden die hij had gehoord niet vinden. Om het geheim van de sitar te kennen, moet je stil zitten en de sitar en de manier waarop het wordt bespeeld zorgvuldig observeren, en het niet stuk slaan. De sangha is ook als een sitar. Door eraan deel te nemen en het zorgvuldig te observeren, zul je het wonder van de sangha zien. Waarom moet men de sangha uit elkaar halen door ieder naar huis te sturen? Door dat te doen verliest men de gelegenheid om te leren. De waarheid, die aan het licht gebracht is door de Bat Nha-crisis, noopt de veteranen van de revolutie en allen die iets van het vuur van de revolutie in hun hart levend hebben gehouden, om diep te kijken om de wonderbaarlijke vlam aan te wakkeren die er altijd in ieder van ons is geweest.

Leef elke dag in schoonheid,

Thây

Boodschap

foto: Didi Overman

Het leven heeft zijn voetsporen achtergelaten op mijn voorhoofd.
Maar vanmorgen ben ik weer een kind geworden.
De glimlach, die ik zag in de bladeren en de bloemen,
is terug om mijn rimpels glad te strijken,
zoals de regen de voetsporen wist op het strand.
Een nieuwe cyclus van geboorte en dood begint.

Ik loop op doornen, maar stevig, als tussen bloemen.
Ik houd mijn hoofd hoog.
Poëzie bloeit tussen het geluid van bommen en mortieren.
De tranen die ik gisteren heb vergoten zijn regen geworden.
Ik voel mij kalm, luisterend naar zijn geluid op het rieten dak.
Kindertijd, mijn geboorteland, roept mij,
en de regen lost mijn wanhoop op.

Ik ben hier nog en leef, in staat om rustig te glimlachen.
O zoete vrucht, voortgebracht door de lijdensboom!
Dragend het dode lichaam van mijn broer,
ga ik in het duister door de rijstvelden.
De aarde zal je stevig in haar armen houden, mijn liefste,
zodat je morgen herboren zult zijn als bloemen,
bloemen die rustig glimlachen in het ochtendveld.
Op dit moment huil je niet meer, mijn liefste.
Wij zijn door een te diepe nacht gegaan.

Deze ochtend,
neerknielend op het gras,
merk ik jouw aanwezigheid op.
Bloemen die de stralende glimlach dragen van het onuitsprekelijke
spreken in stilte tot mij.

Deze boodschap,
de boodschap van liefde en begrip,
is inderdaad tot ons gekomen.

Thich Nhat Hanh, Saigon, 1964

Vertaling: Catharine Schimmelpennink

Retraites en cursussen in binnen- en buitenland

Voor meer informatie over de hier beschreven centra, zie www.aandacht.net.

In Nederland

Centrum Boswijk

De School voor Aandachtsontwikkeling – geleid door Jan Boswijk – probeert een ondersteuning en inspiratiebron te zijn voor ieder die bereid is een innerlijke weg te volgen met behulp van oefening en meditatie, om van daaruit betrokken en liefdevol in het leven te staan. Binnen de School voor Aandachtsontwikkeling worden in Hurwenen korte retraites gegeven in de traditie en stijl van Thich Nhat Hanh. Sommige bijeenkomsten duren een ochtend en middag, andere een paar dagen. De bijeenkomsten zijn geschikt voor zowel beginners als gevorderden. De jaarlijkse zomerretraite wordt in Cadzand gegeven. Verder zijn er kortere of langere retraites buiten Nederland: b.v. de zomerretraite in Mariahalom Hongarije (voertaal Engels en Hongaars) en de retraite 'The art of healing in Psychotherapy and Buddhism' in Berlijn. Op uitnodiging geeft Jan regelmatig lezingen en Dagen van Aandacht voor allerlei grotere en kleinere organisaties, congressen, lokale sangha's, etc.

Drie weekends basisboeddhisme

- 12 (avond), 13, 14 maart
- 16 (avond), 17, 18 april
- 7 (avond), 8, 9 mei

Omgaan met verlies

24 april

Omgaan met boosheid

- 8 mrt. (10.00-17.00 uur)
- 19 apr. (10.00-17.00 uur)

Voor meer informatie over plaats, inschrijving en kosten en voor een uitgebreidere agenda van de bijeenkomsten en retraites, zie www.centrumboswijk.nl.

De Maanhoeve

De Maanhoeve is een boerenbedrijf, gelegen aan de rand van de Drentse veenkoloniën. De bovenverdieping van de boerderij biedt ruimte om in een groep het aandachtig bezig zijn en het mediteren te oefenen. Het oefenen in het aandachtig aanwezig zijn wordt aangeboden zoals Thich Nhat Hanh dat leert.

Beelden van Nature

In dit weekend maak je een kunstwerk met materiaal dat je op de heide bij de schapen, of op het land bij de boerderij vindt. Dit proces wordt ondersteund door passende meditaties en natuurcoach Truus Wigger.

- 22 t/m 24 januari 2010

Landelijk mediteren, van buiten naar binnen

Een weekendretraite met zitmeditaties, loopmeditaties bij de boerderij en bij de schaapskudde.

- 12 t/m 14 februari
- 18 t/m 20 juni

Familieretraite

Een weekend oefenen met ouders, kinderen, oma's, opa's, ooms, tantes, en iedereen die belangstelling heeft. Voor de kinderen is er gedeeltelijk een apart programma.

- 26 t/m 28 februari
- 7 t/m 9 mei

Voorjaarsretraite

Een weekendretraite met veel lammetjes bij de schaapskudde, voor iedereen met belangstelling voor oefenen in aandacht zoals Thich Nhat Hanh ons dat leert.

- 16 t/m 18 april
- 14 t/m 16 mei

Voor meer informatie over het programma en de mogelijkheden, zie www.demaanhoeve.nl.

Oaseweekenden en andere activiteiten in Huize Nooitgedacht

Al weer vier jaar geleden zijn we begonnen met het organiseren van de Oaseweekenden, weekendretraites waar we samen kunnen oefenen in aandachtig leven in de traditie van Thich Nhat Hanh. In 2010 maken we een nieuwe start, want we gaan verhuizen naar Huize Nooitgedacht in Tricht, gemeente Geldermalsen, slechts 20 minuten met de trein vanaf Utrecht en midden in de Betuwe! In dit pand beginnen we een woongroep in onze traditie en hebben we ruimte voor vrienden (individueel en groepjes) die graag willen komen oefenen.
Je kan meedoen aan de Oaseweekenden als je elders, bijvoorbeeld in een retraite in de traditie van Thich Nhat Hanh of in een plaatselijke sangha, ervaring hebt opgedaan in de vormgeving van deze traditie. Deze ervaring vinden we belangrijk omdat er tijdens het weekend zelf weinig introductie wordt gegeven. Het programma wordt begeleid door Marjolijn van Leeuwen, maar verder doen we zoveel mogelijk samen.

Data 2010

- 8, 9, 10 januari
- 12, 13, 14 februari
- 12, 13, 14 maart
- 9, 10, 11 april
- 14, 15, 16 mei
- 11, 12, 13 juni

De weekenden zijn van vrijdagavond 20.00 uur tot zondagmiddag om 17.00 uur. Locatie: Huize Nooitgedacht, Middelweg 45, 4196 JG Tricht. Voor informatie of opgave kun je mailen naar michelenegele@hotmail.com.

Huize Nooitgedacht, een vriendenhuis

Kwasten, schuurpapier, een nieuwe trap, een dak met een patchwork van ramen, veel speculaas en natuurlijk chocola, zo maken we stap voor stap ons nieuwe vriendenhuis steeds mooier. De bomen (waaronder twee klassieke notenbomen) zijn kaal en de wind loeit om het huis, maar binnen is het warm en het voelt fijn en constructief om zo samen te klussen.
Een vriendenhuis, wat is dat eigenlijk? Voor ons is het een plek waar vrienden in de traditie van Thich Nhat Hanh samen komen, in verschillende samenstellingen, om samen te oefenen en te genieten. Van de dag, van de plek, van elkaar en van de stilte en natuurlijk ook van het geklets. Ook nu is het af en toe stil, bij het eerste gedeelte van het eten, zelfs ook met familie of vrienden van buiten de traditie, die zo lief zijn zich even aan te passen aan onze manier van eten en dat niet eens zo heel erg vinden. Of als we staan te verven, uur na uur. Erg stil is het nog niet, met alle hectiek, toch voelt het huis al zo vredig in zichzelf. Een vriendelijk huis, zo'n accepterend huis, bijna als moeder aarde.
Veel vrienden en familie zijn ons al komen helpen en daar zijn we erg blij mee. Het bestuur van de Stichting Leven in Aandacht heeft bij ons vergaderd en geluncht, terwijl we boven hun hoofd timmerden aan het laminaat. Langzaam ontvouwt zich het avontuur, als een meanderende rivier. We nodigen iedereen uit een steentje, nou ja, een druppeltje bij te dragen aan deze rivier, er even deel van uit te maken. Heb je ideeën om iets – dat te maken heeft met de traditie van Plum Village – te doen in Huize Nooitgedacht? Wil je misschien een keer met je sangha op stap? Ook klussers zijn van harte welkom, er is voorlopig nog van alles te doen. Giften om de meditatieruimte en verdere slaapruimte te creëren evenzeer (banknr. 390438308, t.n.v. Woonvereniging voor Wonen in Aandacht). Maar het leukste is natuurlijk als je langskomt (let nog even niet op de rommel!).

Marjolijn, Sietske, Paula
woneninaandacht@hotmail.com
www.woneninaandacht.blogspot.com



Vriendenmaaltijd in Vriendenhuis Nooitgedacht. foto: Marjolijn van Leeuwen

Centrum voor Leven in Aandacht

Meditatiecentrum in de traditie van Thich Nhat Hanh
Van Walbeeckstraat 66, Amsterdam
(www.aandacht.net –zie bij 'cursussen en weekenden in Amsterdam').
centrumlia@mail.com of 020 - 616 49 43

Open dag

Gelegenheid tot kennismaken met activiteiten in het Centrum. Bezoekers zijn de hele dag welkom. Toegang vrij.

- zondag 10 januari 2010

Meditatie

- vrijdag (elke week) 18.30 – 21.00 uur

Iedere eerste vrijdag van de maand is er vanaf 18.15 uur een introductie voor wie nog geen ervaring heeft met meditatie in de traditie van Thich Nhat Hanh.

- zondag (elke twee weken) 10.00 – 12.00 uur

NB: Voertaal Engels
Data: 3, 17, 31 januari, 14, 28 februari, 14, 28 maart, 11, 25 april, 9, 23 mei, 6, 20 juni, 4, 18 juli
Info: David Nelson, oxbowdrive@yahoo.com

Cursussen in het Centrum voor Leven in Aandacht

De cursussen vinden plaats onder leiding van Eveline Beumkes, dharmaleraar in de traditie van Thich Nhat Hanh.

- Informatiemiddag over de Cursus Stressreductie door Aandachttraining

Zondag 10 januari: 15.30 – 16.30 uur

- Cursus Stressreductie door Aandachttraining

Een effectieve methode om te ontdekken wat we zelf kunnen bijdragen aan gezondheid en welzijn bij pijn, angst, stress, moeheid, depressie, hoge bloeddruk en slaapproblemen. De cursus gaat in 2010 op verschillende data van start.

- Mindfulness in de communicatie: Aandachtig spreken

Zeggen wat je voelt en wilt met behulp van mindfulness en het model van Geweldloze Communicatie van Marshall Rosenberg.

- Basiscursus Focussen. Alle gasten zijn welkom: Je gevoelens omarmen ... hoe doe je dat?

Voor meer informatie: zie www.aandacht.net bij 'Cursussen en weekenden in Amsterdam'. Folder en aanmelding: ebeumkes@euro-mail.nl of 020 - 616 49 43

Zingen met je Hart – een dag van zingen in aandacht op 25 april 2010

In onze Utrechtse sangha is het zingen een vast onderdeel van de oefening. Zingen brengt ons bij onszelf, zingen verbindt ons met elkaar, en zingen is ook nog eens vreugdevol.
Er zijn liedjes voor speciale momenten, liedjes voor speciale oefeningen. Elk liedje is een dharmatalk in pocket-formaat, die zich direct in ons hart nestelt. We hebben zo onze favorieten maar leren ook regelmatig nieuwe liedjes. Soms ontstaat er een nieuw lied naar aanleiding van het sanghathema van de maand. We willen dit plezier graag met andere sangha's delen. Samen met de stichting Leven in Aandacht organiseren we daarom een dag van aandacht rond het zingen met de sangha.

Een dag...
- met stilte en muziek
- met nieuw repertoire én gouwe ouwe
- voor iedereen, kraai of nachtegaal, die met zijn hart wil (leren) zingen
- met als tastbaar resultaat aan het eind een opname van de gezongen liedjes, om in je eigen sangha mee aan de slag te gaan.

Datum: zondag 25 april 2010; tijd 10.00-16.30 uur
Locatie: Huize Nooitgedacht, Middelweg 45, 4196 JG Tricht, op loopafstand van station Geldermalsen
Kosten: 12 euro op de dag zelf te voldoen. Mogelijkheid tot dana voor goed doel
Lunch: zelf iets meebrengen voor op of bij de boterham
Muzikale leiding: Floris Dercksen
Organisatie: Floris Dercksen, Ludy Jongkind
Opgeven: bij Ludy, ludyjongkind@hotmail.com, uiterlijk tot 1 april 2010

In verband met de ruimte is er plek voor maximaal 25 deelnemers.

Een gedetailleerd dagprogramma wordt je na aanmelding voor deze dag opgestuurd. Zie binnenkort de vernieuwde website van stichting Leven in Aandacht.

Wandelen in vreugde

Een dag in aandacht in het beoefenen van loopmeditatie in de boeddhistische traditie
In Vorden, bij Zutphen, ligt de buitenplaats De Lindense Laak, met een groot stuk land waar de energie van Moeder Aarde sterk voelbaar is. In de boeddhistische traditie is loopmeditatie een belangrijk deel van het onderricht. Je hoeft geen boeddhist te zijn om loopmeditatie te kunnen beoefenen. Een ieder die kan lopen, kan leren bewust te lopen in relatie tot het in- en uitademen. De bedoeling van dit meditatief wandelen is niet een of andere bestemming te bereiken, maar in het hier en nu te genieten en stil, bewust en vredig te worden. Tijdens deze dag wordt er instructie gegeven hoe je loopmeditatie kan beoefenen in je dagelijks leven. De leidraad daarvoor is het boekje *Wandelen in vreugde*, geschreven door Thich Nhat Hanh. De gevoelens die opkomen tijdens deze loopmeditatie worden aan het eind van de dag onderling uitgewisseld in de vorm van een tekst, gedicht of een haiku.

Deze dag staat onder leiding van Madelon Hooykaas – beeldend kunstenaar, lid van de orde van Interzijn – en Evelien Goedkoop – beeldend kunstenaar en eigenares van Bed & Breakfast De Lindense Laak.

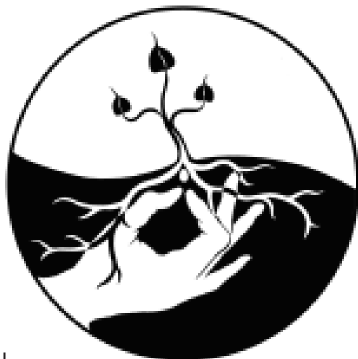
- zondag 14 maart en zondag 25 april 2010
- Maximum aantal deelnemers: 15
- Kosten: 75 euro per dag, van te voren overmaken op banknr. 36.80.48.381 tnv Evelien Goedkoop, Vorden. Inclusief vegetarisch lunch, koffie en thee. Het boekje *Wandelen in vreugde* van Thich Nhat Hanh is apart te koop.
- Zomervreugdweg 3, 7251 NX Vorden, tel: 0575-551151.
- Meenemen: notitieboekje en pen, wandelschoenen en poncho of paraplu.

Voor informatie en aanmelden: madelonh@euronet.nl of evelien.art@planet.nl


foto: Madelon Hooykaas

In het buitenland

European Institute for Applied Buddhism



In het European Institute for Applied Buddhism in Waldbröl, ongeveer 70 kilometer vanaf Keulen, Duitsland, vinden zowel Engelstalige als Duitstalige retraites plaats.

- Winterretraite t/m 14 februari 2010
- Celebrate Life: holiday retreat 27 – 30 december
- Mindfulness Practice for Schools, Teachers and School administrators 2 – 9 januari (Engelstalig)
- Breathe, You are Alive! Breathing for Health and Happiness to Transform Fear 8 – 22 januari
- Love in Action: Dealing with Anger and Other Painful Emotions 22 – 29 januari
- The Will to Live and Freedom to Die: Practicing with a Terminal Illness 22 – 29 januari
- A Commitment to Build Sangha: Studies and Practices of the Order of Interbeing 29 januari – 5 februari
- The Joy of Sitting Meditation, met Sr. Jina, 4 – 7 februari
- My Parents, Myself; My Children, Myself: Healing and Enjoying Parent-Child Relationships 1 – 8 april
- Thich Nhat Hanh, Public Talk in de Rjineparkhallen in Keulen, 2 juni 18.00-21.30
- A Fruitful Relationship: retraite met Thich Nhat Hanh 3 – 8 juni. Inschrijving begint half december
- Retreat for European Order of Interbeing, retraite voor leden en aspiranten van de Orde van Interzijn 10 – 12 juni
- Sowing Peace, Harvesting Happiness: A Day of Mindfulness with Thich Nhat Hanh at the EIAB 13 juni
- Gelukkig samenleven: retraite voor de Nederlandstalige sangha met Thich Nhat Hanh, 15 – 19 juni. Inschrijving begint half februari.
- Zomerretraite (kinderen en tieners welkom) 23 juli – 6 augustus
- Reverence is the Nature of my Love: Building a Happy, Enduring Partnership 24 september – 1 oktober

Voor meer gedetailleerde informatie over deze retraites, zie http://eiab-maincampus.org/EIAB_Germany/Events.html

Plum Village, Frankrijk

- Winterretraite t/m 20 februari 2010

Meer informatie, zie www.plumvillage.org

Carpooling naar Plum Village
Ga je met de auto naar een retraite in Plum Village en wil je een passagier meenemen en de kosten delen? Of wil je graag met iemand meerijden naar Plum Village en de kosten delen? Stuur een mail naar idatelindert@kpnplanet.nl of bel 0599-671392 zodat jullie met elkaar in contact gebracht worden en samen kunnen reizen.

Haus Maitreya, Duitsland

Duitstalige retraites in Haus Maitreya, voor meer informatie zie www.intersein-zentrum.de/index.html

- Für einen neuen Anfang

Nieuwjaarsretraite onder leiding van Helga en Karl Riedl

- 30 december 2009 – 9 januari 2010

Meditatie en transformatie
Intensieve oefen- en studietijd, onder leiding van Helga en Karl Riedl en de sangha
Eerste deel: 23 januari – 13 februari
Tweede deel: 13 november – 4 december

- 28 februari – 27 maart

Het eigen midden vinden – Zelfretraite
Een stille en meditatieve tijd met de sangha

- 31 maart – 5 april

Levende Boeddha, levende Christus
Meditatieve retraite in paasgeest met Helga en Karl Riedl

- 21 – 25 april

De kringloop van destructieve emoties verlaten
Retraite met Zuster Annabel (EIAB / Plum Village)

Sangha's in Nederland en België

Wil je toch graag een papieren overzicht ontvangen van de sangha's in België en Nederland of weten welke sangha bij jou in de buurt is, neem dan contact op met Cilia Galesloot (sangha@ aandacht.net of 0418 652 952).

Landelijke sangha's

Hulpverleners sangha
Vredessangha



Ondersteuningsgroep voor lokale sangha's

Hebben jullie als lokale sangha behoefte aan ondersteuning bij praktische problemen of zoeken jullie een ervaren Ordelid voor bijvoorbeeld de verdieping van een bepaald thema, dan kun je een beroep doen op de ondersteuningsgroep van de Orde van Interzijn. Je kunt je vraag voorleggen aan Willy Bijl, die deze groep coördineert: 0224-298695 of willy.bijl@quicknet.nl.

Colofon

Redactie
Gré Hellingman, Angeniet Kam, Pieter Loogman, Françoise Pottier, Gilbert Van Poppel en Gerda Vloedgraven. Met dank aan: Peer van den Hoven (correcties), sangha Leiden (verzending).

Redactieadres (NIEUW!)
Jupiterhof 11
3738 XE Maartensdijk, Nederland
E-mail: redactie@aandacht.net

Adres administratie (NIEUW!)
Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen, Nederland
klankschaal@aandacht.net

Verantwoording foto's en illustraties
Alle kalligrafieën zijn van Thich Nhat Hanh.
Logo Klankschaal: Gré Hellingman & Didi Overman
Foto's omslag: Gré Hellingman (voor); Pieter Loogman (achter).

Kopij- en verschijningsdata
(onder voorbehoud)

- Sluitingsdatum kopij *Klankschaal* nr 32: **1 maart 2010**, verschijning: half april 2010.
- Sluitingsdatum kopij *Klankschaal* nr 33: **31 juli 2010**, verschijning: begin september 2010.
- Sluitingsdatum kopij *Klankschaal* nr 34: **31 oktober 2010**, verschijning: eind december 2010.

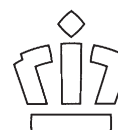
Aanleveren van kopij, foto's en illustraties
Bijdragen liefst per e-mail of op een cd in een Word-bestand, zonder opmaak (foto's graag apart leveren). We zijn ook blij met handgeschreven teksten. Niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten. Foto's en illustraties liefst digitaal aanleveren (JPEG- of TIFF-formaat) per e-mail of op cd. Maar we zijn ook blij met gedrukte foto's of tekeningen op papier. Uitgebreidere aanwijzingen voor aanlevering van kopij, foto's en illustraties zijn via de redactie te verkrijgen.

Donaties en *De Klankschaal*
De Klankschaal verschijnt driemaal per jaar. Bij storting van ten minste 20 euro word je donateur van de stichting; je steunt de activiteiten van de sangha's in Nederland en België en ontvangt *De Klankschaal* gratis. Minder draagkrachtigen kunnen de bijdrage zelf aanpassen aan hun financiële mogelijkheden. Bijdragen kun je overmaken op banknummer 6839039, t.n.v. Stichting Leven in Aandacht te Tricht (vanuit het buitenland: IBAN: 52 INGB0006839039; BIC INGBNL2A).



Monniken en nonnen bij het European Institute for Applied Buddhism. Foto: EIAB

Indien onbestelbaar
gaarne retourneren naar:
Stichting Leven in Aandacht
p/a Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen,
Nederland / Pays-Bas



TNT Post
Port betaald
Port Payé
Pays-Bas

Wil je de Klankschaal *thuis ontvangen? zie pagina 31!*